ڈالڈا کا دسترخوان
قیمت 125 روپے
جنوری 2013ء
پاک سوسائٹی
ڈاٹ کام
نیا سال مبارک
www.paksociety.com
سالِ نو کے خواب
سلاد کی بہار آ گئی

22 سلاد کی بہار آئی

84 جرمنی کا شہر رومینٹک روڈ

ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

مستقل سلسلے

سفرنامہ

انٹرویوز

فوڈی فوڈ

ہیلتھ، بیوٹی، لائف اسٹائل

چائلڈ ایشو

30 جاڑا دھوم مچاتا آیا...

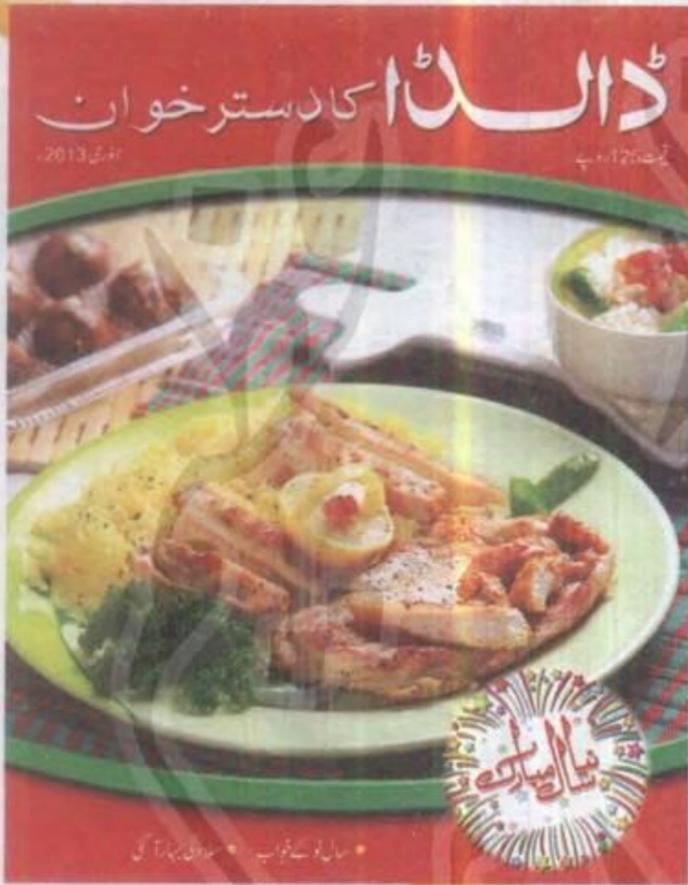
86 اطالوی آرائش

اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

قیمت 125روپے شمارہ نمبر 32 جنوری 2013ء

نیا سال مبارک

جنوری 2013ء کی خنک آلود فضاؤں میں سال نو کی نقرئی گھنٹیاں بدلتے موسم کی نوید دے رہی ہیں۔ نیا سال ہندسی (Digital) معیشت کے حوالے سے انقلاب آفرین دور بن کر اُبھرے گا۔ نئی تھری ڈی ٹیکنالوجیز اور انفارمیشن ٹیکنالوجی کی طاقتور ترین مسلمہ حقیقت ہمارے سامنے ہے۔ شیخ سعدی نے کیا خوب فرمایا تھا کہ ''اگر چڑیاں متحد ہو جائیں تو وہ شیر کی کھال تک کھینچ سکتی ہیں۔ cellular دنیا یا virtual دنیا ہر جگہ انسانوں کی اجتماعی ذہانت کی کارفرمائی موجزن ہے۔ ہماری دعا ہے کہ نیا سال جدید معیارِ زندگی کے فروغ کے ساتھ ساتھ انسانوں کے آپس کے تعلقات کا خوش کن پیغام لائے، فاصلے مختصر ہوں۔ ناخواندگی غربت کی بدترین علامت ہوا کرتی ہے۔ اللہ تبارک تعالیٰ ہمیں ایسی غربت سے نجات دلائے۔

ڈالڈا کا دسترخوان میں ہماری کوشش رہی ہے کہ جہاں خواتین کو اپنے کنبوں کی صحت و تندرستی سے متعلق معلومات فراہم کی جائیں وہیں انہیں کھانوں کی نئی، روایتی اور مختلف تراکیب بتائی جائیں اور اپنے مضامین میں گھر بنانے، تزئین و آرائش اور عالمگیر پسندیدگی کے موضوعات زیرِ بحث لائیں۔ تعمیری اور انسان دوستی کی یہی فضا کامیاب زندگی کے خواب کی تعبیر ہے۔

آیئے نئے سال کی ایک شمع ہر گھر میں، ہر دل میں روشن کریں اور ڈالڈا کا دسترخوان ایک نئے عہد کا ترجمان بن کر اُبھرے۔

شادی اسپیشل کی پذیرائی کا بہت بہت شکریہ امید ہے کہ آپ آئندہ بھی ہماری کاوشوں کو سراہتے رہیں گے اور ہم اسی طرح آپ کے مشوروں سے اپنی تحریریں سنوارتے رہیں گے۔ اللہ تبارک تعالیٰ کا جتنا شکر ادا کیا جائے کم ہے کہ آپ کی محبتوں کی وجہ سے ڈالڈا کا دسترخوان وسیع ہوا۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے۔

سرورق
لیمن چلی چکن

ڈالڈا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

خط و کتابت کا پتہ:
ڈالڈا کا دسترخوان
M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔
فون: 6-0213-5304425، فیکس: 0213-5304427، ای میل: dkd@rev.com.pk

ایڈیٹر
شاہین ملک

اسسٹنٹ ایڈیٹر
سحر حسن

مارکیٹنگ مینیجر
علی وصی
0300-2184864

ڈسٹری بیوٹر مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

کچھ کہنا ہے آپ سے...

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار رہتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں ہر ماہ جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہے ہیں، مثلاً

اسپشلز نے دل جیت لئے

ڈالڈا کا دسترخوان نے گزشتہ سال مختلف موقعوں پر خاص نمبرز شائع کرنے کا اہتمام کیا خوب کیا۔ یوں تو دوسرے رسالے بھی اسپیشل نمبرز دیا کرتے ہیں، مگر اس بار ڈالڈا سبقت لے گیا۔ مجھے سی فوڈ اسپیشل چائینیز اسپیشل اس سے پہلے عید الفطر اور عید الاضحیٰ کے ساتھ ساتھ شادی بیاہ کے سلسلے پسند آئے۔ تمام جرائد میں معلومات کا خزانہ پیش کیا گیا۔ آپ کی بتائی ہوئی کھانوں کی تراکیب بھی عمدہ اور آسان ہوتی ہیں۔ خاص کر سی فوڈ اور سبزیوں کی تراکیب آزما کر دیکھی ہیں۔ بہت لاجواب رہیں۔ آپ کے ہاں اردو اور انگریزی زبان کا بہت اچھا استعمال دیکھنے میں آتا ہے۔

صائمہ کلثوم... کراچی

ویب سائٹ بہت عمدہ ہے

اتفاقاً ہی ڈالڈا کو جب ویب سائٹ پر دیکھا اور ریسیپیز دیکھ کر خوشی ہوئی۔ اگر آپ پورا میگزین ہی دے دیا کریں تب بھی ہم اسے جریدے کی شکل میں ضرور خریدیں گے۔ فیس بک پر ڈالڈا کا دسترخوان دیکھ کر خوشی ہوئی۔ جیسے یہ ہماری ذاتی ملکیت ہو اور واقعی ہم ایسا ہی سمجھتے ہیں۔ ریسیپیز میں شادی بیاہ کے کھانے اور دودھ دلاری کی ترکیب بہت بھائی۔

راحیلہ مجید... حیدر آباد

شادیوں کے شادیانے کیا خوب رہے

شادیوں کے موسم میں بھی ڈالڈا نے ہمارا ساتھ نہیں چھوڑا۔ اپنی دیگر مصروفیات اور دیگر مضامین کے ساتھ ساتھ شادیوں کے خاص لوازمات، مینو، اسٹائل اور ڈیزائنرز کی شکل میں ان کا تعارف خوب رہا۔ بالی کی سیر کرتے کرتے ہم کیرالہ اور دبئی پہنچ گئے۔ سیر کا لطف بھی دوبالا ہو گیا۔ آپ کے لکھنے کا انداز ہمیں سیاحت پر اکسانے لگتا ہے۔

عائشہ ظہور... رحیم یار خان

ایڈوائزری سروس کے جوابات بھرپور رہے

مشکل اور تکلیف کی کوئی گھڑی ہو ڈالڈا کا دسترخوان ہماری رہنمائی کے لئے ہر جگہ موجود ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے سوالات اور جوابات کی روشنی میں بہت کچھ جاننے کا موقع ملتا ہے۔ آئندہ بھی یہ سلسلہ جاری رکھیے گا۔

حمیرہ انجم... ملتان

تصویری سلسلے بہت اچھے جا رہے ہیں

پچھلے ایک شمارے میں برتنوں سے متعلق اہم معلومات درج کی گئی تھیں۔ ایسے سلسلے ہو سکیں تو دوبارہ بھی شائع کریں۔ اسی طرح کاشی گری، پولکا ڈاٹس، نگینوں والے بٹن، ہوم میڈ تحفے، موتفس اور جوتوں کے صفحات اچھے لگے۔ آئندہ بھی ایسے مضامین شاملِ اشاعت کیجئے گا۔

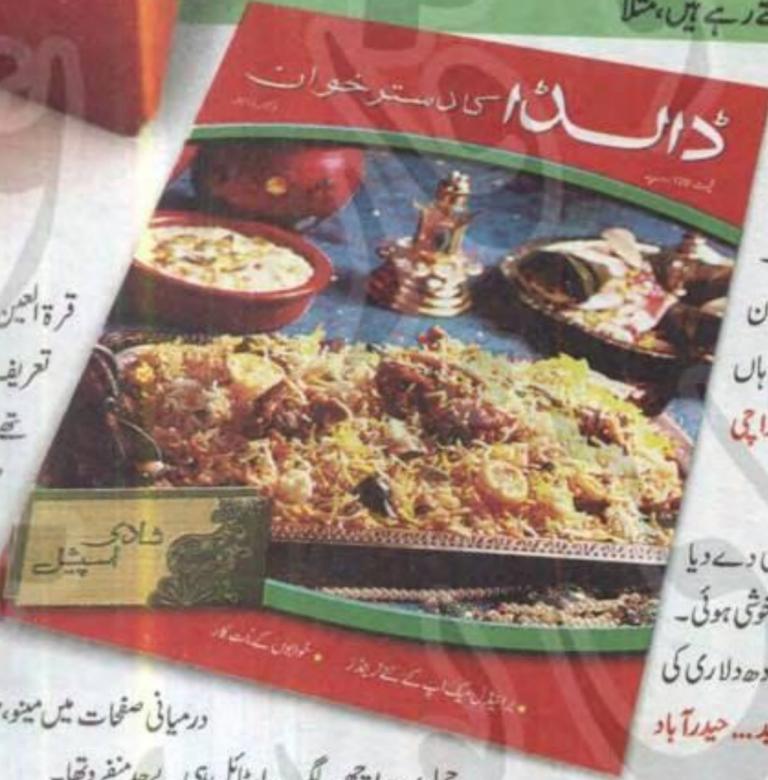
عارفہ خلیل... ساہیوال

شادی اسپیشل بہترین انتخاب ہے

ہر خصوصی شمارے کی طرح اس شادی اسپیشل کو دیکھ کر لطف آ گیا۔ اُردو کے رسالوں میں عروسی ملبوسات، ایونٹ مینجمنٹ اور کھانوں کے مینو سے فوٹوگرافی تک شاذ و نادر ہی مضامین ملتے ہیں۔ اس بار ڈالڈا کا دسترخوان اپنے مضامین کے انتخاب میں لاجواب رہا۔ میگزین کی پرنٹنگ بھی عمدہ ہے۔ تحریروں کا انتخاب بھی خوب ہے۔

اُلفت جبیں... لودھراں

سلطنتِ مغلیہ کی یاد تازہ کردی

سلطنتِ مغلیہ کی یاد دلا دی آپ نے۔ ہم نے نانی جان سے ہندوستان کی ثقافت اور رسموں ریتوں کے قصے سن رکھے تھے۔ آپ نے اس کی لفظی تصویر کشی کر دی۔ ڈالڈا کا دسترخوان دن بہ دن مزید معیاری ہوتا جا رہا ہے۔ افسانہ کارمن قرۃ العین حیدر صاحبہ کا ایسا کلاسیکی افسانہ ہے، جس کی تعریف ہمارے بزرگ بھی کرتے پائے گئے تھے۔ اسی طرح ڈاکٹر سلوت عسکری کا مضمون 'شادی کس عمر میں کی جائے' بے حد معلوماتی تھا۔ بلاشبہ ڈالڈا کا دسترخوان ایسی دستاویز ہے جسے آئندہ برس کی شادیوں تک کی تیاریوں میں معاون سمجھا جائے گا۔ درمیانی صفحات میں مینو، مہندی اور شادی کی رنگا رنگ تصاویر اور دلکش جملے بہت اچھے لگے۔ یہ اسٹائل ہی بے حد منفرد تھا۔

کائنات مرزا... سرگودھا

شادی اسپیشل عمدہ دستاویز ہے

سفرناموں میں ہنی مون ٹرپ پسند آیا۔ خاص کر دبئی کی نئی تفریحات سے متعلق ایک جائزہ بہت خوبصورت لگا۔ اب واقعی دبئی جانے کا اصل لطف آئے گا۔ شادی اسپیشل مجموعی طور پر بہترین کاوش رہا۔ تاہم روحانہ اقبال کا انٹرویو خاص کر نئے برائیڈل ٹرینڈز نہایت جامع رہا۔ فلم ریویو اور بک ریویو بہت مختصر مگر بھرپور لگے۔ عروسی ملبوسات کے ڈیزائنرز کی تصاویر نے دل موہ لیا۔ ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے tips میں چھری کانٹے صاف کرنے والی ٹپ کا ہمیں بھی انتظار تھا۔ کھانوں کی تراکیب میں لیمن سوفلے اور درباری بریانی پسند آئے۔ آئندہ بھی ایسا ہی بھرپور رسالہ شائع کیجئے گا۔

شہناز خان... لاہور

کیا آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا! آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی تراکیب، چٹکلے اور ناقابل فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر، ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی تحریروں کی نوک پلک سنوار کرا سے آپ کے نام اور شکریہ کے ساتھ شائع کرے گا۔

سالِ نو مبارک

نئے سال سے وابستہ خواب اور تعبیریں

مختلف شعبۂ زندگی سے تعلق رکھنے والی خواتین کے تاثرات

نیا برس 2013 ، خوش رنگ سویرے کا خواب پورا کرنے ہماری دہلیز پر قدم رکھ رہا ہے۔ کئی امیدوں کی کلیاں کھلنے اور محبت کی نئی سمفنی کے چھڑنے کا موسم آ رہا ہے۔ ایک بار پھر ہم تجدیدِ عہد کریں گے کہ نئے سال میں ہم پچھلے برس کی غلطیاں نہیں دہرائیں گے، تجربوں سے نیا سبق سیکھیں گے، اپنے رویّوں سے دنیا کو جنتِ نظیر بنا دیں گے۔ فتح و کامرانی دلوں کی تسخیر کی ہو یا پیشہ ورانہ اُمور میں اعلیٰ سطحی ہدف کے حصول کا معاملہ، ہم سب کو ہر شعبۂ زندگی میں مکمل کمٹمنٹ، خلوص اور محنت کے ساتھ ساتھ کام میں مہارت ہی سے شناخت ملتی ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان نے نئے سال کی آمد پر اپنے معزز قارئین کے لئے مختلف شعبوں کی ماہرین اور معروف خواتین سے چند سوالات پوچھے ہیں مثلاً۔ گزرے سال کو آپ نے کیسا پایا؟ کیا پچھلے برس جتنی اُمیدیں اور کامیابی کے ہدف تصوّر کئے تھے وہ پورے ہوئے؟ نئے سال سے آپ کو کیسی توقعات وابستہ ہیں؟ تاثرات نذرِ قارئین کر رہے ہیں۔

معروف مصورہ سلیمہ ہاشمی

نامور مصورہ سلیمہ ہاشمی معروف شاعر فیض احمد فیض کی صاحبزادی ہیں۔ آپ نیشنل کالج آف آرٹس کی پرنسپل رہیں۔ پاکستانی مصوّرات میں آپ کسی تعارف کی محتاج نہیں۔ نئی نسل کے لئے یہ چند حرف یقیناً لائق توجہ ہوں گے۔

''علم سائنس کا ہو یا فنون کا، تاریخ کا ہو یا حسابات کا معلّم کی حیثیت کبھی چیلنج نہیں ہونا چاہئے۔ ہماری اقدار کا حسن ادب، لحاظ، مروت، انسان شناسی اور خلوصِ نیت میں محسوس کیا جاتا ہے۔ نئے سال میں ہمیں علم کی شمع لے کر آگے بڑھنا ہے۔ مجھے افسوس ہے کہ ملالہ یوسف زئی کو صرف بچّی ہونے اور تعلیم کی روشنی پھیلانے کی پاداش میں سزا دی گئی۔

میں سمجھ رہی تھی کہ پاکستان ترقی کر رہا ہے، مگر ہم تو پیچھے جا رہے ہیں۔ پچھلا سال یہ اندوہناک خبر دے کر گزرا ہے، لیکن مجھے اور آپ کو بھی اچھے انسانوں سے مایوس نہیں ہونا چاہئے۔ وہ صبح کبھی تو آئے گی جب ظلم اور انتہا پسندی ہم سے اچھے ذہن اور روشن دماغ چھین کر نہیں لے جاسکیں گے۔

ہم خواب دیکھنے والے لوگ ہیں اور دنیا کو جنت نظیر بنانے کے لئے خوابوں کی تکمیل چاہتے ہیں۔ ایک سرسبز و شاداب آزاد وطن اور محبت کرنے والے لوگوں کو سکھ بھری زندگی ملے۔ یہی ہم فنکاروں کا ٹارگٹ ہوتا ہے۔ انشاء اللہ ہماری اُمیدیں نئی نسل پورا کرے گی۔''

ماہرِ تعلیم انیتا غلام علی

''میری زندگی کا فلسفہ یہی رہا ہے کہ گزشتہ سال جہاں غلط بینی سرزد ہوئی ہو تو بجائے اس کے کہ اُس کو نظر انداز کیا جائے، بہتر ہے کہ آپ اُسے درست کرنے کی جرأت کریں۔ ہمارے ادارے میں پچھلے سال کے اہداف سے متعلق تسلی بخش صورتحال ہے کیونکہ ہماری ٹیم اپنی پوری صلاحیت اور دیانت داری کے ساتھ کام کرتی ہے لہٰذا اچھا نتیجہ سامنے آیا ہے۔ میرے خیال میں اگر انسان کسی چیز سے مطمئن نہ ہو اور پھر بھی وہ ہاتھوں پر ہاتھ دھر کے بیٹھ جائے کہ بس مجھ سے اتنا ہی ہوسکتا ہے تو یقیناً یہ ایک صحتمند سوچ نہیں ہے۔ اب جو نیا منصوبہ بن رہا ہے اس میں ہم کوشش یہی کر رہے ہیں کہ بیرونی ادارے جو ہمارے ساتھ کام کرتے ہیں ان کے ساتھ زیادہ مؤثر روابط ہوں کیونکہ جن لوگوں کی زندگیوں کو بہتر بنانے کے لیے ہم کوشاں ہیں، ان کی ضروریات اور مسائل کی معلومات ہمیں کمیونٹی میں کام کرنے والی تنظیموں سے ہی مل سکتی ہے۔

''ماہرِ تعلیم'' ایک اصطلاح ہے، میرے خیال میں تو شاید ہی کوئی ماہرِ تعلیم ہو۔ یہ ایک اصول ہے جو تعلیم سے تعلق رکھنے والا شخص اپنے سامنے رکھتا ہے کہ جُوں جُوں وقت گزرتا جاتا ہے اور اس عمل میں آپ جس جس منصب پر فائز ہوتے چلے جاتے ہیں آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ ہر روز کوئی نئی بات سیکھ رہے ہیں۔ اگر لڑکیاں اپنی تعلیمی اسناد حاصل کرتی رہیں گی تو ان کے مستقبل بہتر ہوتے چلے جائیں گے اور خوشی کی بات یہ ہے کہ ان کی ترقی اور تعلیم دکھائی بھی دیتی ہے۔ ان کی ہمت **ملالہ** بھی ظاہر ہے لیکن تعلیمی معاملات میں صرف خواتین کا آگے بڑھنا کافی نہیں ہے بلکہ ہمیں اس کی مکمل تصویر دیکھنی چاہیے۔ ملک کی بقا اور ترقی کے لیے ضروری ہے کہ پوری قوم کو وہ تمام مواقع حاصل ہوں جو انہیں اپنی تعلیم کو آگے لے کر چلنے کے لیے درکار ہیں۔

نئے سال میں ہر شخص کو کوشش کرنی چاہیے کہ اپنے دائرہ کار میں موجود لوگوں کو جو کسی بھی وجہ سے تعلیم سے مستفید نہیں ہو پا رہے اور جو تعلیمی مواقع حاصل کرنے کے لیے مدد کے منتظر ہیں، ان کے ساتھ ہر ممکن تعاون کرے اور آگے بڑھنے کے لیے مشعلِ راہ دکھائے۔ اب تو تعلیم مفت میں فراہم کی جارہی ہے اس لیے اگر ہر شخص اپنی ذمہ داری سمجھتے ہوئے تعلیم حاصل کرنے میں دوسروں کی مدد کرے گا تو ہمارے ملک کے ہر گھر میں علم کی شمع روشن ہوگی۔ ہر بچے، بچی کو تعلیم سے مستفید ہونے کا موقع ملے گا اور ایک پڑھا لکھا، باشعور معاشرہ سامنے آئے گا۔

تمام سیاسی پارٹیوں کو اپنے منشور میں تعلیم کی اہمیت کا اعتراف کرنا چاہیے۔ ہر سیاسی پارٹی اپنے نظریے کے مطابق تعلیم کو عام کرے اور یکسانیت سے اختلاف کرے کیونکہ ترقی کا ایک پہلو تنوع بھی ہے۔ ہم 2013 کو پُرامن دیکھنا چاہتے ہیں کیونکہ جب ملک پُرامن ہوگا تو ترقی کی راہیں ہموار ہوں گی اور تعلیم کو پہنچنے کا موقع میسر ہوگا۔ تمام پارٹیوں کو بھرپور کوشش کرنی ہوگی کہ تعلیم کو آگے بڑھائیں تاکہ شعور بیدار ہو اور شعور کے ذریعے ہی ہم ایک دوسرے کو برداشت کرسکیں گے، ایک دوسرے کا احترام کریں گے اور اپنی سوچ کسی پہ زبردستی لاگو نہیں کریں گے۔ جب ہمارے لوگوں میں یہ چیزیں عام ہوں گی تو ترقی اور امن کو ہموار کرنے میں کوئی رکاوٹ نہیں ڈال سکے گا۔''

اداکارہ اور وی جے، عروۃ الوثقیٰ

''ایک لمحے کو ٹھہر کر سوچنا چاہئے کہ کیا کچھ کھو دیا، کیا پانے کی خواہش ہے۔ خود لوگوں کے ساتھ فیئر ہونا چاہئے جیسے کہ میں ہوں اور یہی میری کمزوری ہے۔ عام طور پر محبت کا جواب محبت سے ملنا مشکل ہوتا ہے، لیکن اگر آپ اپنی فیملی سے قریب ہوں تو یہی آپ کی طاقت بن جاتی ہے۔ عورت خدا کی حسین ترین تخلیق ہے اور اسے یہ احساس ہونا چاہئے، مگر اکثر عورتیں خود کو کم نصیب سمجھتی ہیں۔ شاید انہیں ایسا باور کرا دیا جاتا ہے۔ میں بھی اپنے آپ کو بہترین نہیں سمجھتی، کیونکہ میں سوچتی بہت ہوں۔ اس لئے نئے سال میں خود کو بدلنے کی کوشش کروں گی۔ میں آپ سب کو مشورہ دوں گی کہ جھوٹ مصلحتاً بھی نہ بولیں بلکہ میری طرح زیادہ باتیں نہ کریں تاکہ زبان اور رویے میں اعتدال رہے۔

آئندہ کے ہدف کے لئے کچھ کہا نہیں جاسکتا کہ شادی کب اور کہاں یا کس سے ہوگی اور کس سیریل میں کیسا کردار ملتا ہے۔ اس لئے بس شہرت کے زوال سے ڈرتی ہوں اور چاہتی ہوں کہ شہرت کے نشے کو سر پر سوار نہ ہونے دوں۔''

سماجی شخصیت، بیگم بلقیس ایدھی

بیگم بلقیس ایدھی

بلقیس ایدھی کسی تعارف کی محتاج نہیں۔ آپ پیرانہ سالی کے باوجود سماجی خدمات کی ادائیگی میں عبدالستار ایدھی کا ہاتھ بٹاتی ہیں۔ ڈھیروں مددگاروں کی موجودگی میں تندہی سے معذور اور لاوارث بچّوں کی دیکھ بھال کرتی ہیں۔ وہ کہتی ہیں ''میں بہادر ماں کی جرأت مند بیٹی اور شاید اچھی ماں و بیوی بھی ہوں، لیکن اگر ایدھی صاحب میری والدہ اور میرے بچّوں کا تعاون شاملِ حال نہ رہتا تو مجھے اتنی عزت نہیں مل سکتی تھی۔ پیچھے پلٹ کے دیکھتی ہوں تو اپنے اندر محنت، لگن اور دیانتداری کو محسوس کرتی ہوں۔ میں غربت اور یتیمی کے سائے میں پلی بڑھی ہوں اور آج قوم مجھے ماں کہتی ہے تو یہ اعزاز کم تو نہیں۔
زندگی ایسا سفر ہے، جو بہت کٹھن ہوتا ہے، خاص کر عورت کے لئے۔ قربانیوں کی ابتداء عورت ہی کرتی ہے۔ تب ہی معاشرہ توازن سے تشکیل پاتا ہے، کیونکہ عورت ہی میں صبر اور ایثار کا مادہ ہوتا ہے۔ آج کا نوجوان ملک سے باہر جانے اور مستقبل بنانے کی فکر میں ہے۔ اچھے اخلاق اور اقدار اپنانے کی خواہش دب کر رہ گئی ہے۔ میری خواہش اور کوشش ہے کہ میں اپنے مراکز میں پلنے والے مرد بچّوں کو محنتی، دیانتدار اور ذمہ دار شہری بناؤں، تاکہ یہ یتیم اور لاوارث بچے دوسرے بچّوں کے ساتھ قدم سے قدم ملا کر چل سکیں اور ان میں اخلاقی برائیاں نہ ہوں۔ میرا یہ ہدف پورا ہو جائے تو میں آسانی سے مر سکوں گی۔''

کشف ہولڈنگز کی چیئر پرسن، روشانے ظفر

روشانے ظفر

معروف قانون داں ایس ایم ظفر کی صاحبزادی، کشف ہولڈنگز کی چیئر پرسن اور کشف مائیکرو فائنانس بینک لمیٹڈ کی چیئر پرسن بھی ہیں۔ یہ پاکستان کی پہلی مائیکرو فائنانس آرگنائزیشن ہے۔ اس کے آغاز کا خیال گرامین بینک کے صدر ڈاکٹر محمد یونس سے ملاقات کے بعد روشانے ظفر کے دل میں آیا تھا۔ یہ ایسا بینک ہے، جو خواتین کو چھوٹے پیمانے پر کاروبار کرنے کے لئے قرضے فراہم کرتا ہے اور معاشرے میں سر اٹھا کر زندہ رہنے کا حق دلوانے میں ان کی مدد کرتا ہے۔ روشانے نے بنگلہ دیش جا کر مائیکرو فائنانسنگ کی باقاعدہ تربیت لی ہے۔

منی حسن

وہ کہتی ہیں ''میری یہ فاؤنڈیشن ہر عزت دار شہری اور خواتین کے لئے ہے جو معاشی بقا کے لئے جدوجہد کرنا چاہتے ہیں۔ جب عورت محنت کر کے پیسہ کماتی ہے تو اس میں اعتماد آتا ہے اور اس کی عزت ہوتی ہے۔ چھوٹا سا کاروبار کر کے کوئی بھی عورت گرانی کی یہ جنگ لڑ سکتی ہے اور اپنے لئے باوقار زندگی کا انتخاب کر سکتی ہے۔ ہمارا مقصد عورت اور مرد کے درمیان لڑائی کرانا ہرگز نہیں۔ ہم صرف صنفی برابری کی صحتمندانہ فکر کو ترویج کرتے ہیں۔ خوشحال معاشرہ مرد اور عورت کے اشتراک سے عمل میں آ سکتا ہے۔

لعل ماجد

علیحدہ علیحدہ یا کسی ایک فرد پر کمانے کی ذمہ داریاں ڈالنے سے نہیں۔ میرا ہدف یہ ہے کہ کشف کے اسٹاف کی زندگیوں میں مزید بہتری آئے اور پاکستانی عورت میری زندگی کا اہم سنگ میل ہے۔ اسے باوقار زندگی نصیب ہو جائے۔ خواتین گھریلو ذمہ داریوں کے ساتھ ساتھ ملازمت کے درمیان توازن رکھنا سیکھ جائیں تو ملک کا قیمتی سرمایہ ضائع نہیں ہوگا۔ میرا بنیادی ہدف غربت کا خاتمہ ہے، تاکہ اس کی جڑ سے پیوست دیگر خرابیاں دور ہونے میں مدد مل سکے۔''

فیشن ڈیزائنر، منی حسن

ملکۂ ترنم نور جہاں نے اپنی خداداد صلاحیت سے گلوکاری میں انفرادی شناخت قائم کی۔ اسی طرح ان کی بیٹی منی حسن ان دنوں فیشن ڈیزائننگ کے میدان میں اپنی صلاحیتیں بروئے کار لا رہی ہیں۔ منی کراچی کے اعلیٰ ترین شاپنگ ایریا میں منی ز (مناز) کے نام سے بوتیک چلا رہی ہیں۔ آپ نے پاکستان میں تعلیم مکمل کرنے کے بعد Slade اسکول آف ڈیزائن سے فائن آرٹس میں بیچلرز کی ڈگری حاصل کی۔ ان کی شادی ہاکی کے مایہ ناز کھلاڑی حسن سردار کے ساتھ ہوئی۔ جنہیں ہاکی کے سینٹر فارورڈ کی حیثیت سے عالمگیر شہرت ملی۔
منی حسن کی ڈیزائننگ کی انفرادیت، ان کے ملبوسات میں بیک وقت سادگی، نفاست اور اسٹائل ہی انہیں دیگر ڈیزائنرز میں ممتاز کئے ہوئے ہے۔
نئے سال کے نئے ارادے، نئی امنگیں اور امیدیں لئے منی کا کہنا ہے ''میں نے یہ جانا ہے کہ عورت کو پورا پیکیج نبھانا ہوتا ہے۔ کام کو بھی وقت دینا ہے، گھر، شوہر، بچّوں اور سسرالی متعلقین کا خیال بھی رکھنا ہے اور اپنا بھی۔ ان تین محاذوں پر جم کر پرفارمنس دینی ہے۔ ممکن ہے کہ ہر عورت نے میری طرح زندگی کو اپنے لئے مہربان پایا ہو اور یہ بھی ممکن ہے کہ پچھلے سال آپ کے خواب پورے نہ ہو پائے ہوں۔ عام طور پر کسی عورت کا آگے بڑھنا اور اس کی ترقی کرنا مردوں کو پسند نہیں آتا، لیکن کوشش کرنی چاہئے کہ شوہر اور سسرال والے آپ کا ساتھ دیں۔ صلاحیتوں اور خوبصورتی کے بغیر عورت ادھوری ہوتی ہے۔ ایسا نہیں کہ خدوخال نکھارے نہ جا سکتے ہوں۔ اگر آپ اپنا خیال رکھیں تو اپنے آپ کو Presentable بنا سکتی ہیں تاکہ کامیابی زندگی کے ہر محاذ پر آپ کے ساتھ رہے۔
خواتین ہماری آبادی کا نصف حصہ ہیں۔ لہٰذا اگر یہ حرکت میں آ جائیں تو معاشرہ سدھر سکتا ہے۔ تعلیم مکمل کر کے کوئی نہ کوئی کام ضرور کریں تاکہ اپنی شخصیت کی کھوج لگے۔ یقین مانئے کہ ہر عورت تخلیقی ذہن رکھتی ہے، تھوڑی سی ریاضت کر کے اپنے پسندیدہ میدان میں کوئی منفرد کام کر سکتی ہیں۔ نیا سال حرفوں ہی میں مبارکباد کا مستحق نہیں ہوتا۔ میں ہر سال اپنے آپ سے عہد کرتی ہوں کہ خلوصِ نیت اور مکمل وابستگی کے ساتھ ادھورے کام مکمل کروں گی اور آگے بڑھنے کے لئے لوگوں کی مدد کروں گی، کیونکہ میں نے اپنی عظیم ماں سے ایک سبق یہ سیکھا کہ اپنے دروازے سے کسی کو خالی ہاتھ نہیں لوٹانا چاہئے۔''

خاتون چاکلیٹیر، پیسٹیئر، لعل ماجد

لعل ماجد پاکستان کی واحد تربیت یافتہ خاتون چاکلیٹیر، پیسٹیئر شیف اور فلورل ڈیزائنر ہیں۔ کئی اعلیٰ تقریبات اور نامور سیاستدانوں کی شادیوں پر فلورل ارینجمنٹ کرتی رہی ہیں۔ آج کل کراچی اور لاہور میں Lals کے نام سے چاکلیٹ کا اپنا برانڈ متعارف کرا چکی ہیں۔ انہوں نے متمول گھرانے میں آنکھ کھولی اور بہت بھرپور بچپن گزارا۔ فرسٹ ایئر ہی میں تھیں کہ شادی ہو گئی۔ یوں تعلیم ادھوری رہ گئی۔ دو بچّوں کی ماں بننے کے بعد کینیڈا سے فلورل ڈیزائننگ کی تربیت لی۔ یہاں وطن لوٹنے کے بعد گفٹ اور چاکلیٹ پیکنگ کے شعبے سے منسلک ہو گئیں۔ بیٹے کے کہنے پر لائن تبدیل کر کے اپنی چاکلیٹ بنانی شروع کی۔ ہمارے سروے کے جواب میں انہوں نے کہا ''مجھے شروع ہی سے پڑھائی میں دلچسپی کم تھی، لیکن فنونِ لطیفہ اور فلورل ارینجمنٹ سے والہانہ لگاؤ تھا۔ میں انتہائی خوشحال فیملی سے تعلق رکھتی ہوں اور اس کے باوجود کام کرنے کی لگن رکھتی ہوں۔ شاید میری شخصیت کا یہی پہلو نہایت پُرکشش معلوم ہوتا ہے اور خود مجھے اپنے ماحول سے کام کرنے کی تحریک ملتی ہے۔ میں نے محسوس کیا کہ ہر دن میرے لئے ایک آزمائش لاتا ہے اور یہی ہر نیا دن مجھے کامیابی کی طرف بھی لے جا رہا ہے۔ جب پہلی مرتبہ چاکلیٹ کے برانڈ پر میرا نام آیا تو میں خوشی کے مارے رو پڑی تھی۔ کاش میرے والدین حیات ہوتے اور مجھے کامیاب ہوتا دیکھ کر خوش ہوتے۔ انہوں نے بہت جلد یعنی چھوٹی عمر ہی میں میری شادی کر دی تھی۔ کچھ میں بھی پڑھائی کی شوقین نہیں تھی۔ اس لئے وہ میرے لئے دکھی رہتے تھے، مگر اب میں نے اپنی مصروفیت اور صلاحیت کی اس نعمت کی قدر جان لی ہے۔ میں اگر اداس ہوں تو خود اپنے ہاتھ سے پیسٹریز بنانا شروع کر دیتی ہوں۔ خواہ رات کا کوئی پہر ہو، میں صبح کا انتظار نہیں کرتی۔ میرے لئے ہر برس نئی امید لے کر آتا ہے اور آئندہ برس بھی میں بہت زیادہ محنت کرنا چاہتی ہوں اور دنیا کو بتا دینا چاہتی ہوں کہ ہاؤس وائف کا دائرۂ کار بھی لامحدود ہو سکتا ہے۔ وہ اپنی صلاحیتوں کو بھرپور انداز اور ہر شعبے میں پیش کر سکتی ہے۔ سچ جانئے کہ عورت بہت طاقتور ہوتی ہے۔ اگر مضبوط قوتِ ارادی کی مالک بھی ہو تو جو چاہتی ہے کر گزرتی ہے۔ اب لوگ مجھ سے پوچھتے ہیں کہ رئیل اور کمپاؤنڈ چاکلیٹ کا فرق تو بتایئے۔ تربیت کے بعد اب مجھے اس سوال کا جواب خود اپنی سمجھ میں بھی آ چکا ہے۔ یعنی جو چاکلیٹ کھاتے وقت آپ کے تالو سے چپک جائے وہ کمپاؤنڈ ہے اور جو منہ میں گھل جائے وہی رئیل چاکلیٹ ہے۔''

اداکارہ، حبا علی

''میرا بیٹا 4 سال کا ہو گیا تو تھوڑا relax ہو گئی اور شوبز میں واپس آ گئی ہوں۔ نئے سال میں ہمت اور لگن برقرار رکھ کر بیٹے کی اچھی تربیت اور تعلیم کروں گی اور آگے کچھ کہہ نہیں سکتی کہ کیا ہوگا۔ جو قسمت میں ہوگا جھیلنا تو ہے۔ یاسر نواز کی ڈائریکشن میں سیریل دل دیا دہلیز کیا تھا۔ جس کے بعد آفرز کی لائن لگ گئی تھی، مگر میں نے بہت زیادہ کام نہیں کیا۔ اب بھی میرے ارادے ایسے ہی ہیں کہ کام کم کرو مگر اچھا کرو۔
نئے سال کو خوش آمدید کہہ کر اپنا تجربہ بتاتی چلوں کہ زندگی میں جو بھی کام کرنا ہو بزرگوں اور خاص کر والدین سے مشورہ ضرور کر لینا چاہئے، کیونکہ وہ تجربے کی بنیاد پر ہم سے لاکھ گنا بہتر جانتے ہیں۔ ان کے مشورے بھی صحیح ہوتے ہیں۔ باقی تو ہم نوجوان جذباتی اور لاپرواہ ہوتے ہیں۔ جلد بازی میں غلط فیصلے کر بیٹھتے ہیں۔ میں بھی اپنی امی اور بھائی سے چھوٹی چھوٹی باتیں شیئر کرتی ہوں اور وہ مجھے بہت اچھے مشورے دیتے ہیں۔''

2013ء... نیا سال نئی چلن

سولہ سنگھار کے بدلتے ہوئے آداب

ماہرین آرائش وضع کرتی ہیں نت نئے رجحانات

موسم بدلتے ہیں رُتیں گدراتی ہیں تو زمانے کا چلن بدلتے بھی دیر نہیں لگتی۔ ہر نئے سال میں ہمارا طرزِ زندگی نئے اسلوب میں ڈھلتا دکھائی دیتا ہے۔ ہم فیشن کی نبضیں ٹٹول کے ہر اس رجحان کے ساتھ چلنے کی کوشش کرتے ہیں جو بدلتی رُتوں میں قبول عام کی سند پالیتا ہے۔ دفتری روٹین کی زندگی کے لئے تیار ہونا ہو یا دعوتوں میں جانا مقصود ہو، شادی کی تقریب آ رہی ہو اور ہمیں سج دھج کے ساتھ شرکت کر کے اپنا آپ منوانا ہو، تو رکھنی پڑتی ہے نظر نئے رجحانوں پر۔ ہر کوئی جاننا چاہتا ہے کہ اس سال نیا کیا ہونے والا ہے؟ فیشن اور میک اپ میں نئے رجحان کیسے ہوں گے؟ کون سا رنگ نوجوانوں میں زیادہ پسند کیا جائے گا اور کون سا ثانوی رہے گا؟ تو آیئے چند نامور بیوٹیشنز سے ان کی آراء جاننے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ اب کی بار آپ بھی کہیں جائیں تو آپ کے حُسنِ جہاں سوز پر بھی نگاہیں جمی رہیں۔

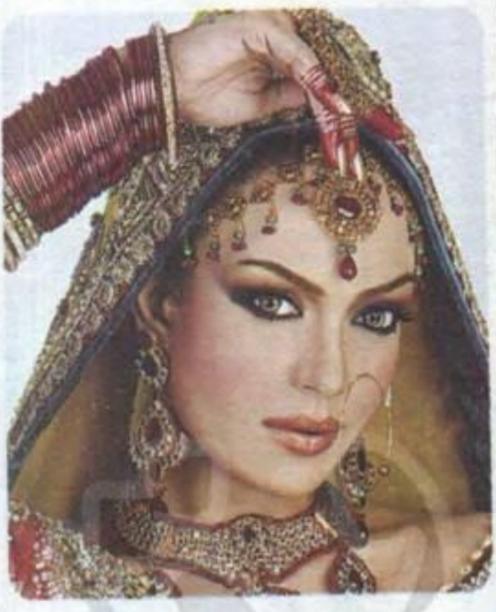
ایلے نورا... عالیہ ٹیپو کے خیال میں

''2013ء میں بھی موقع محل کے لحاظ سے میک اپ کیا جائے گا۔ دنیا بھر میں سال کے شروع میں ڈارک لپ اسٹکس اور Dark eyes In ہوتی ہیں، مگر ہمارے ہاں ملا جلا معاملہ رہتا ہے۔ دن کا میک اپ لائٹ ہی رہے تو اچھا لگتا ہے۔ البتہ رات کا ذرا ڈارک بہتر ہوتا۔ اس نئے سال میں بھی ہائی لائٹس، لو لائٹس اور چنگو ہیئر اسٹائل پسند کئے جاسکیں گے۔ میں نے پاکستان میں عربک آئی میک اپ متعارف کیا تو بہت چلا۔ اس سال بھی یہ مہارت سے کیا جاتا رہا تو مقبول رہے گا۔ عالیہ ٹیپو لاہور اور کراچی کی شاخوں میں اپنی خدمات پیش کرتی ہیں۔ فیشن کے بدلتے ہوئے رجحان کے ضمن میں ان کا کہنا ہے کہ ''بہت زیادہ انقلابی تبدیلی نہیں ہونے والی ہے۔ دلہنوں میں بھی ہلکے اور مدھم رنگوں کی لپ اسٹکس اِن رہیں گی۔ سفید رنگ کے شیڈز زیادہ پسند کئے جائیں گے۔ روز مرّہ کے رنگوں میں نیلا، آسمانی، بنفشی اور ارغوانی رنگ پسند کئے جائیں گے اور بالوں میں Bangs آؤٹ اور Braids پسند کی جائیں گی۔ Lashes کا انتخاب انفرادی ذوق کے مطابق ہوگا۔ گرے اسموکی یا گولڈن اسموکی (آئی میک اپ) میں بھی انفرادی ذوق اور پسند کا دخل رہے گا۔ میں اپنی کلائنٹس کو مشورہ دوں گی کہ خواہ موسم سرما ہو یا گرم لُو کے زمانے ہوں آپ رات کو سونے سے پہلے کلینزنگ ضرور کریں اور اگر دن میں آئی میک اپ کیا ہو تو آئی میک اپ ریموور ضرور استعمال کرلیا کریں کہ یہی بہتر نگہداشت ہے۔''

عالیہ ٹیپو

رضوانہ خان

رضوانہ خان بیوٹی ایکسپرٹ زاراز کے نام سے کراچی کے متعدد علاقوں میں قائم اپنے پارلرز میں خدمات فراہم کرتی ہیں۔ آپ کا نئے سال 2013ء کے trends سے متعلق کہنا ہے کہ ''اس سال لائٹ میک اپ ہی اِن رہے گا۔ شوخ رنگ کی لپ اسٹکس اور بلشرز پارٹی میک اپ، برائیڈل، فیشن شوٹس یا کیٹ واک ہی میں اِن رہے گا۔ یہاں آپ کو سرخ رنگ Blooded شیڈ بھی نظر آئے گا۔ MATTE کا سمیکس اِن رہیں گی۔ شمرز بھی تقریبات میں جچیں گے۔ Lashes کے بارے میں محتاط رائے دیتی چلوں کہ یہ خواتین میں اس قدر مقبول نہیں رہیں۔ پہننے اوڑھنے والے رنگوں میں سرمئی، سیاہ، سرخ، نارنجی، آتشیں، گلابی اور فیروزی کا رواج رہ سکتا ہے، لیکن سفید رنگ کبھی آؤٹ نہیں ہوگا۔''

رضوانہ خان

عشرت جہاں... ماہ روز بیوٹی پارلر

2013ء میں آپ اپنی شخصیت کے مطابق انداز اختیار کرنے کے موڈ میں ہوں گی۔ Natural soft میک اپ مقبول رہے گا۔ آئل فری نیچرل بیس اسی طرح In رہے گا۔ ہوسکتا ہے کہ سال کے اوائل میں سرخ رنگ کی لپ اسٹک ہی مقبول رہے اور جوں جوں گرمیاں آئیں گی لپ اسٹک کا شیڈ ہلکا ہوتا ہوا بالکل نیچرل ہوجائے گا۔ اس کے لئے خواتین کو میرا مشورہ ہے کہ ہونٹوں کی بناوٹ کے مطابق انہیں موئیسچرائز رکھیں اور اسکربنگ کے ذریعے میل کچیل اور خراب رنگت کو صحیح کرنے کی کوششیں جاری رکھیں۔ دودھ، بالائی اور لیموں کا استعمال ضرور کرلیا کریں۔ یہ قدرتی چیزیں آپ کے ہونٹوں کو سیاہ پڑنے سے بچائیں گی اور ہاں موسم سرد ہو تب بھی پانی کا استعمال بڑھادیں۔ یاد رکھیں کہ پانی تو بیوٹی ڈرنک ہے۔"

مونا جمال... مونا جے

مونا جمال اعلیٰ سماجی تقریبات اور عروسی میک اپ میں شہرت یافتہ بیوٹیشن ہیں۔ ایک سادہ سے چہرے کو اپنے جاذب ترین پہلوؤں سے اجاگر کرنے کا فن مونا جے کو خوب آتا ہے۔ آپ اپنی کلائنٹس کو مشورہ دیتی ہیں کہ اعلیٰ اخلاقی اقدار اپنانے کے لئے دوسروں کے لئے اچھا سوچنا شروع کرلیا جائے تو انسان کے اندر خوبصورتی ذخیرہ ہونے لگتی ہے۔ نئے سال کے جدید ترین رجحان سے متعلق مونا کا کہنا ہے "سرخ رنگ کی لپ اسٹک اور سال کے پہلے تین ماہ میں اُودے، جامنی، ارغوانی اور سرخ رنگ فیشن میں رہ سکتے ہیں۔ کپڑوں میں کھڈی سے بنے ملبوسات، کشمیری شالیں اور کارڈیگن مقبول ہوں گے۔" سرخ رنگ اپنے اندر بڑی جامعیت رکھتا ہے۔ یہ نہایت ورسٹائل بھی ہوتا ہے۔ خواہ آپ Burgundy شیڈ لیں یا Cardinal اور Sienna تینوں شیڈ زبردست نظر آتے ہیں۔ البتہ میں اسموکی آئی میک اپ دیکھتے دیکھتے بور ہونے لگتی ہوں۔ اب اس کی جگہ کچھ نیا کام ہونا چاہئے۔ میرا خیال ہے کہ ایک ہی رنگ کا آئی شیڈو اس سال بھی ان رہے گا۔

مونا جمال

فرحت جہاں... روز بیوٹی پارلر

"اس سال بھی اسموکی گلیمرس میک اپ In رہے گا۔ میرے خیال میں دلہنوں اور ماڈلز کے لئے Long Lasting Base مناسب فاؤنڈیشن ہوتی ہے۔ بلیک، براؤن، گولڈن اور کوپر آئی شیڈز میں شمر (Shimmer) کی بلینڈنگ مہارت سے کردی جائے تو آنکھوں کے خطوط نکھر کر سامنے آتے ہیں۔ اسکن ٹون کے مطابق میک اپ انفرادی ذوق کی عکاسی کرتا ہے۔ اگر اسکن اچھی ہو تو زیادہ میک اپ کرنا ٹھیک نہیں ہوتا۔ ہر چہرے میں کچھ نقوش، زاویے اور خدوخال ایسے ہوتے ہیں جنہیں سامنے سے ابھارا جائے تو خوبصورتی ظاہر ہوجاتی ہے۔ اچھی بیوٹیشن بجائے کاسمیٹکس کے استعمال کے ان خطوط کو سمجھنے اور تخلیقی زاویے سے اصل چہرہ ڈھونڈنے کی کوشش کرتی ہے۔ پھر اس پر اپنی ذہانت اور مہارت کا سکہ جما دیتی ہے۔ ہیئر کٹ میں Long Layers، سائیڈ پونی، سائیڈ چوٹی اور جوڑے سب ہی کچھ تھوڑا عرصہ اور In رہیں گے۔"

فرحت جہاں

فیشل یوگا.... چہرے کی ورزش

مگر یہ کس طرح سے کی جائے گی؟

رابعہ بصری

فیشل اور یوگا دو مختلف ورزشیں نہیں۔ جس طرح ہم چہرے کو تروتازہ اور شاداب رکھنے کی کوشش کے لئے فیشل کی تکنیک آزماتے ہیں اسی طرح چند آسان ورزشوں کی مدد سے چہرے کو قبل از وقت جھریوں اور شکنوں سے بچا بھی سکتی ہیں۔

حرکت میں برکت والی مثال تو ہم سب نے سنی ہے کبھی اس مقولے پر عمل کر کے دیکھا ہے۔ اگر نہیں تو چلئے مل جل کر حرکت کرتے ہیں۔

1 منہ میں ہوا بھر لیں اور اسے ایک رخسار سے دوسرے رخسار کی جانب گھمائیں۔ یہاں تک کہ آپ کی سانس پھولنے لگے۔ اس طرح آپ کے جبڑے سے لے کر کان تک کے عضلات کی ورزش ہوجائے گی۔ رفتہ رفتہ ٹھوڑی اور جبڑے کی ڈھیلی پڑتی ہوئی جلد کسنے لگے گی اور یہ حیرت انگیز کمال دیکھ کر فیشل یوگا کی تکنیک پر اعتبار آنے لگے گا۔

2 اپنی ٹھوڑی کو اوپر اٹھائیں، چھت پر نگاہیں مرکوز کرلیں اور زبان کی نوک کو تالو سے لگا کر مسکرائیں اور تھوک نگلنے کی کوشش کریں۔ زبان کو دائیں بائیں اور درمیان میں گھماتے ہوئے اس ورزش کو تین مرتبہ دہرائیں۔ اس سے آپ کی گردن کے پٹھوں اور ٹھوڑی کی بہترین ورزش ہوگی۔

3 چھت کی جانب دیکھیں اور اپنے ہونٹوں کو اس طرح سکیڑیں جیسے آپ چھت کو بوسہ دے رہی ہیں۔ اس انداز سے آپ کی ٹھوڑی اور گردن کے پٹھوں سے منسلک نچلے عضلات میں دورانِ خون تیز ہوگا۔ اس ورزش سے بھی double ٹھوڑی کی شکایت دور ہوتی ہے۔
غرضیکہ چہرے کے پٹھوں کو حرکت میں لا کر حیرت انگیز نتائج سے مستفید ہوا جاسکتا ہے۔

چہرے کے پٹھوں کو حرکت میں لا کر آپ بھی حیرت انگیز نتائج حاصل کرسکتی ہیں

کیوں نہ چنبیلی کی کلیوں سے حُسن چُرا لیں

بیوٹی ٹپس

جلد کی صفائی کے لئے ابٹن

چنبیلی کی کلیاں	1 کپ
بیسن	1 کپ
ہلدی	2 چچ
دار چینی پسی ہوئی	1 چچ

طریقہ:
ایک بڑے پیالے میں اس مکسچر سے کچھ مقدار لیں اور اس میں لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں۔ کچھ دیر بعد رگڑ کر اتار لیں۔ کچھ ہی دنوں میں رنگ صاف ہوجائے گا۔

چہرے کے داغ دھبے دور کرنے کے لئے

- بیسن میں دودھ ملا کر رات کو چہرے پر لگائیں اور مساج کرتے ہوئے اتار لیں۔
- لیموں کے چھلکے گرائنڈ کر کے بیسن میں ملا کر اس میں تھوڑا سا دودھ شامل کریں اور چہرے پر اس پیسٹ کو لگالیں، خشک ہونے پر اتار لیں۔
- کچے دودھ کی بالائی میں چند قطرے لیموں کا رس ملا کر لگائیں اور چہرے کا مساج کریں۔
- انڈے کی سفیدی، شہد اور لیموں کا رس ملالیں اور اس ماسک کو اپنے چہرے پر لگائیں۔ مسلسل استعمال سے انشاءاللہ داغ دھبے دور ہوجائیں گے۔
- متوازن غذا اور سبزیوں کا استعمال کریں۔ پانی زیادہ مقدار میں پئیں۔ بہت زیادہ چکنائی، مصالحہ دار اور مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔

بنائیں اپنا لائف اسٹائل کچھ نیا سا...

درست ہیئر کٹ منتخب کرنا بھی آرٹ ہے

نئے سال میں آپ بھی اپنائیں نئے ہیئر اسٹائل

یہ کون نہیں جانتا کہ بال شخصیت میں نکھار لانے کا اہم سبب ہوتے ہیں اور خواتین اپنے سراپے کی دلکشی بڑھانے کی خاطر انہیں سنوارنے کے نت نئے انداز اختیار کرتی ہیں۔ خوبصورت اور پُرکشش نظر آنا آپ کا فطری حق بھی ہے۔ ذیل میں ہم اسلام آباد، کراچی اور لاہور کے چند مایہ ناز ہیئر اسٹائلسٹ کے تجویز کردہ چند اسٹائلز تجویز کررہے ہیں۔ آپ اپنے مقامی بیوٹی پارلر سے اس کی تصدیق کر کے جو خود پر سوٹ کرے بنایئے اور رہئے ہر محفل میں ممتاز!

احتیاطی تدابیر

- بالوں کی کٹنگ ایکسپرٹ ہیئر اسٹائلسٹ سے کروایا کریں۔ اگر پہلی بار ہی بال تراشنے میں غلطی ہوجائے تو انہیں سنوارنا یا اسٹائل دینا مشکل ہوجاتا ہے، کیونکہ بال بڑھنے میں وقت درکار ہوتا ہے اور آپ چاہتی ہیں فٹافٹ تیار ہونا۔ اس طرح ہوجاتی ہے مشکل!
- درست ہیئر کٹ منتخب کرنا بھی آرٹ ہے۔ اسی لئے نامی گرامی ہیئر اسٹائلسٹ سے مشورہ کرلینا اچھا ہوتا ہے۔ اگر اس کی خدمات اور معاوضہ آپ کے بجٹ کو متاثر کرتا ہے تو وہ اپنی جونیئر اسٹائلسٹ کو ہدایت دے کر کم داموں میں بہتر خدمات پیش کرسکتی ہیں۔ کراچی میں Sabs (بیوٹی پارلر) پر صبا انصاری کٹنگ کریں تو اپنے تجربے کے بل پر معاوضہ وصول کرتی ہیں، جبکہ ان کی معاون اسٹائلسٹ آپ کے بجٹ کے عین مطابق خدمات پیش کرتی ہیں اور وہ صبا کے مشورے سے ہی بال تراشتی ہیں۔ اسی طرح دیگر شہروں کے پارلرز میں یہ عوام دوست سہولتیں دستیاب ہیں۔
- اچھی ہیئر اسٹائلسٹ سب سے پہلے آپ کے بالوں کی ساخت اور صحت کا توازن جانچتی ہے۔ کیا آپ کے بال پتلے ہیں یا گھنے، لہریئے دار ہیں یا سیدھے؟ اسی حساب سے کٹنگ ہوتی ہے۔ آپ اپنے لئے کیا موزوں سمجھتی ہیں اور کس اسٹائل کو باآسانی سنوار سکیں گی۔ اس اہم نکتے کو مدِنظر رکھئے۔
- اگر ہیئر اسٹائلسٹ آپ کے چہرے کی ساخت، بالوں کے حجم اور ان کی نوعیت کے لحاظ سے کوئی اسٹائل تجویز کرتی ہیں تو بہتر ہے آپ کسی ماڈل کی تصویر دیکھ لیں۔ اس طرح آپ کو اندازہ ہوجائے گا کہ وہ کیا سمجھانے کی کوشش کررہی ہیں۔ اگر کسی اسٹائل کی مناسبت سے وہ آپ کو سیرم، جیل یا ماؤز کے ساتھ ہیئر آئرن یا ڈرائر کے استعمال کو ناگزیر خیال کرتی ہیں تو کبھی کبھار خاص موقع پر یہ اہتمام کرلیا کریں۔

بال ایسے بنایئے کہ جو آپ کے لائف اسٹائل کے عین مطابق ہوں۔ نئے سال میں bob کے علاوہ pob اور pixie اسٹائل بھی ان رہے گا۔

Bob Cut

یہ ایسا اسٹائل ہے، جسے ڈرائر اور آئرن کے بغیر بھی باآسانی سیٹ کیا جاسکتا ہے۔ آج کل Asymmetrical Bob بھی پسند کیا جارہا ہے۔

Bangs

گو کہ یہ پچاس سال پرانا اسٹائل ہے کہ ماتھے پر کچھ لٹیں ترشوائی جاتی ہیں۔ نوجوان لڑکیوں میں یہ اسٹائل بہت جچتا ہے۔ چہرے کے گرد اور ماتھے پر مختلف لمبائی اور چھوٹائی کی حامل لٹیں کٹ کی جاتی ہیں، جبکہ باقی بالوں کی لمبائی حسب منشا رکھی جاتی ہے۔

Braids

چوٹیاں گوندھنے کا رواج اس سال بھی رہے گا اور اس کے بے شمار طریقے ہیں۔ آپ چاہیں تو دائیں بائیں پارٹنگ کر کے چوٹی بنایئے اور اسے جوڑے کی شکل دے دیجئے یا ایک جانب چھوٹی چوٹی بنا کے دوسری جانب لے جا کے پن اپ کردیجئے۔ ایک اور جدید انداز بالوں کو اوپر اٹھا کر گھوڑے کی چابک کے انداز میں انہیں باندھنا ہے۔ پستہ قد والی خواتین پر یہ اسٹائل بہت جچتا ہے۔

میسی بریڈ، ڈھیلی چوٹی اور بوفینٹ اسٹائل، ماتھے سے بالوں کو پف کے انداز میں بنائے جانے والے اسٹائل In رہیں گے

Hair Extansions

سب سے آسان طریقہ مصنوعی بالوں کا استعمال ہے۔ اس میں آپ جب چاہیں خود کو ایک نیا اسٹائل دے سکتی ہیں اور ہر بار نئی نویلی شخصیت کے روپ میں نظر آسکتی ہیں۔ اعلیٰ تقریبات اور پُرتکلف دعوتوں میں ایسا بناؤ سنگھار اپنے ساتھ ساتھ دوسرے کو بھی اچھا لگتا ہے۔

Razor Cut

یہ اسٹائل پتلے بالوں والی خواتین کے بالوں کو گھنے پن کا تاثر دیتا ہے۔

2013ء کے دو جدید ہیئر اسٹائلز

لباس میں اگر 1980ء کی جھلک دکھائی دے تو بجا ہے۔ آپ پچھلے وقتوں کی خاتون نظر نہیں آئیں گی۔ آخر 2010ء سے 2012ء اور اب 2013ء میں بھی تو 1960ء والے رواج اپنائے گئے اور بہت مقبول ہوئے۔

اسی طرح دو جدید ہیئر اسٹائلز۔ Messy Braid اور Bouffant بھی ہر دوسری نوجوان خاتون اپنا رہی ہیں۔ میسی بریڈ یعنی ڈھیلی ڈھالی چوٹی اور بوفینٹ اسٹائل یعنی ماتھے سے بالوں کو پف کے انداز میں اوپر اٹھا کے بنائے جانے والے اسٹائل In رہیں گے۔

Messy Braid کے لئے آپ کو درکار ہے۔ صرف بلوڈرائی اگر یہ آپ ٹھیک ٹھاک انداز میں کرلیتی ہیں تو پھر صرف بالوں کو برش کر کے ایک سائیڈ پر لانا ہوتا اور ایک طرف سارے بالوں کو لے جا کر چوٹی گوندھ لینی ہوتی ہے۔ اس چوٹی کو بہت باریک بینی یا نفاست سے نہیں بنایا جاتا، کیونکہ آپ پر جچتا ہے ڈھیلے ڈھالے بالوں والا یہی میسی اسٹائل!

Bouffant Style کے لئے آپ کو Volumising اسپرے درکار ہوتا ہے۔ سر کے اوپری حصے سے کچھ بل اٹھا کر بیک کومبنگ کرنی ہوتی ہے۔ پھر بوبی پنوں کی مدد سے ان کو مطلوبہ اسٹائل میں سیٹ کرنا ہوتا ہے۔ باقی بالوں کو تقریب کی اہمیت کے حساب سے یا تو پونی بنالیں یا پھر بالوں کو کھلا چھوڑ دیں۔ یعنی جس طرح بھی شخصیت میں اعتماد محسوس کرلیں۔

ریشم جیسے پیر اور نازکی کے لئے

پیڈی کیور وہ بھی صرف 30 منٹ میں

حیران نہ ہوں۔ یہ آپ کے پیر ہی ہیں جو آپ کے نازک اندام یا بھاری بھرکم وجود کو سنبھالا دیئے ہوئے ہیں۔ آپ بچے ہوں یا بڑے ایک وقت ایسا ضرور آتا ہے جب پیر بھی تھکنے لگتے ہیں۔ کبھی ایڑھیوں میں دکھن تو کبھی پنڈلیوں میں اینٹھن۔ یہ کیفیت کھڑے رہ کر بہت دیر تک کام کرتے رہنے یا 4 انچ کی سینڈل پہن کر گھومنے پھرنے سے پیدا ہوسکتی ہے۔ اگر کسی تقریب میں جوتے اتار کر بیٹھنا ہو، کہیں موزے نہ پہننا ہوں، کبھی کھلے منہ کی اسٹائلش سی چپل یا سینڈل پہننی ہو تب تو میلے کچیلے پیر اور بڑھے ہوئے بے ترتیب ناخنوں کے ساتھ کیسے جانا گوارا ہوسکتا ہے۔

اگر آپ روزانہ گھر سے باہر نہیں نکلتیں، پیدل یا پبلک ٹرانسپورٹ میں سفر نہیں کرتیں تو بھی گھر میں وقتاً فوقتاً پیروں کی صفائی کرسکتی ہیں۔ کام پر باہر جانے والی خواتین کے لئے لازمی ہوجاتا ہے کہ ہفتے میں دو سے تین بار پیڈی کیور کریں، تاکہ جسم کی یہ صفائی طبیعت اور مزاج میں ٹھہراؤ اور اعتماد پیدا کرسکے۔ مسلمان خواتین دن میں پانچ مرتبہ نمازوں کی ادائیگی کے وقت وضو کرتے ہوئے جسم کے بیشتر اعضاء کی صفائی کرسکتی ہیں۔

خیال رہے کہ محض پانی کا بہانہ اسراف میں شمار ہوتا ہے۔ صحت وتندرستی کے خیال کو مدِنظر رکھتے ہوئے جسم کی صفائی اور طہارت کرنا زیادہ اہمیت کا حامل ہے۔

اپنے آپ کو 30 منٹ دیجئے

اپنی پیڈی کورسٹ یا پیڈی میکر خود بن جایئے۔ ناخن مقررہ حد سے نہ بڑھائیں، کیونکہ یہ لمبے ہوکر کمزور پڑسکتے ہیں۔ پیدل چلتے یا کام کرتے وقت بے دھیانی میں کسی چیز میں الجھ کر ٹوٹ سکتے ہیں اور ان میں گرد جمع ہوکر جسمانی آلودگی بڑھتی ہے۔ ناخن تراش کر انہیں فائل کرلیں۔ یہ شیپ بیضوی ہو تو زیادہ مناسب ہے۔

زردی مائل ناخنوں کی چمک کے لئے

ناخنوں کی چمک اچھی صحت کی مرہون منت ہوتی ہے، لیکن جب آپ پیڈی کیور کرنے بیٹھیں تو چوکور بلاک بفر سے ناخنوں کی گردکی صفائی کریں۔ جیسے آپ بوٹ پالش کرتے وقت جوتوں کو چمکانے کے لئے برشنگ کرتی ہیں۔ بالکل اسی انداز سے بفر استعمال کریں۔ کوئی ہلکا شیمپو اور کلینزنگ کریم یا لوشن صفائی کے لئے استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

فائل

گھر میں پیڈی کیور کرتے وقت ہم کچھ غلطیاں بھی کرتے ہیں۔ مثلاً جب ٹب میں موجود گرم پانی میں پیر ڈبو کے رکھے جاتے ہیں تو ایڑھیوں کی جلد نرم کئے بغیر انہیں رگڑنا شروع کردیتے ہیں۔ دوسرے ایسے پیر جن پر چھوٹے موٹے زخم ہوں، ہم انہیں بھی گرم پانی میں ڈبو لیتے ہیں۔ پھر انجانے میں زخموں پر بھی فائل چلا دیتے ہیں۔ جس سے تکلیف بڑھتی ہے۔ یاد رکھیں کہ ذرا سی بے احتیاطی سے جلد پر انفیکشن ہونے کا ڈر ہوتا ہے۔ متاثرہ پیر کو صاف ضرور کیجیے، مگر اس کے لئے کرسٹل کا فائل استعمال کیا جاسکتا ہے۔ پیر کی جلد کے ایسے سخت حصے مثلاً ایڑھیاں، پنجے کے اطراف اور ٹخنوں کے گرد کی سطح صاف کرنے کے لئے یہی انداز اختیار کیا جانا بہتر ہے۔ تاہم نرم ہاتھوں سے جلد کی صفائی کرنا بہتر نتائج دے سکتا ہے۔ تو پھر سختی سے جلد کو کیوں رگڑا جائے۔

ایک نظر اس پانی پر ڈالئے، جلد کی ہلکی سی پرت تہہ میں بیٹھتی جائے گی۔ پانی میں جلد کی سختی دور کرنے کے لئے سمندری نمک کے جزو پر مشتمل کوئی کریم یا لوشن شامل کیا جاسکتا ہے۔ کریم کا ہلکا سا مساج پرانے خلیوں کو جڑ سے اکھاڑتا اور ابھرنے والی نئی جلد کو قوی تر بناتا ہے۔ تیل کی مالش کا مرحلہ آخر میں آتا ہے۔ پیروں کے لئے خاص تیل دستیاب نہ ہو تو تردد نہ کریں۔ گھر میں کوئی foot balm ہو تو وہ بھی لگائی جاسکتی ہے۔ کوئی موئسچرائزنگ کریم یا لوشن لگا سکتے ہیں۔ جو چیز جلد پر سوزش نہ کرے اور نمی بڑھائے، یعنی خشکی دور کرے۔ گھریلو خواتین امورِ خانہ داری نبھاتے ہوئے صبح اور سہ پہر کی نرم دھوپ سے ضرور فائدہ اٹھالیا کریں۔ اپنی مصروفیات میں سے چند لمحات دھوپ کی نذر کردیا کریں۔ صحن میں بیٹھ کر سبزی کاٹ لی جائے یا سلائی ایسے کمرے میں کرلی جائے جہاں دھوپ وافر مقدار میں دستیاب ہو تاکہ وٹامن D قدرتی شکل میں مل سکے۔ باہر نکلتے وقت سن اسکرین جسم کے ہر کھلے حصے پر لگانا ضروری ہوتا ہے۔ خواہ آپ کے پیر بھی موزوں سے ڈھکے ہوئے نہ ہوں۔ کوئی نہ کوئی موئسچرائزنگ کریم ضرور لگالیں تاکہ آپ نرم وگداز پیروں اور ایک دلکش شخصیت کے روپ میں ظاہر ہوں۔ بہرحال آپ کو ہر محفل اور ہر جگہ ممتاز تو رہنا ہے۔

> کبھی کھلے منہ کی اسٹائلش سی چپل یا سینڈل پہننی ہو تو آپ میلے کچیلے پیروں کے ساتھ جانا کیسے گوارا کریں گی؟

منفرد ڈریسنگ اور ساسز کے ساتھ

سلاد کی بہار آ گئی

دنیا بھر میں اِسے پیش کرنے کے چند انوکھے انداز

درخشاں فاروقی

دنیا میں سلاد تیار کرنے اور پیش کرنے کے مختلف طریقے رائج ہیں۔ ہر جگہ، موسم اور کاشت کاروں کے تجربوں سے مختلف سبزیاں ضرور دستیاب ہیں، جنہیں رسمی طور پر کھانوں کی ابتدا یا درمیان میں کھایا جاتا ہے۔ سلاد سادہ کھیرے، ٹماٹر، مولی، سلاد کے پتے پر بھی مشتمل ہوسکتی ہے اور ہمہ اقسام کی دیگر سبزیوں مثلاً گوبھی، شملہ مرچ، ہری پیاز، گاجر، لال مولی اور ثابت زیتون کے دانوں سے بھی سجائی جاسکتی ہے۔ سلاد کی ڈریسنگ کسے کہتے ہیں؟ ذیل میں بین الاقوامی کھانوں کے ساتھ پیش کی جانے والی سلاد کی چند اقسام کا ذکر درج ہے۔

Tossed Green Salad

موسم کی مناسبت سے مختلف ہری سبزیوں کو حسبِ ذوق پنیر اور مایونیز کے علاوہ کٹی ہوئی سبز مرچوں سے سجا کر پیش کیا جاتا ہے۔ اگر آپ تیز مرچیں پسند نہیں کرتیں تو شملہ مرچ کے بیج نکال کے استعمال کر لیجئے، مگر بہتر ہے کہ سبزیوں کو ایک بھاپ میں پکا کے استعمال کریں۔

Thousand Island Dressing

یہ مایونیز کے ساتھ تیار کی جانے والی سلاد ہے۔ جس کے اجزاء میں ٹماٹر، ہری مرچیں، پارسلے، سرخ مرچ (Pimento) اور لہسنی پودے (Chives) کی گارابی اور ارغوانی پتیاں شامل کی جاتی ہیں۔

Caesar Salad

سبز سلاد میں ہم سلاد کے پتوں کو تراش کر لہسن، anchovies، اور چھوٹے چھوٹے فرائی کئے ہوئے ڈبل روٹی کے ٹکڑوں کو شامل کرتے ہیں اور اس کی ڈریسنگ کے لئے ڈالڈا اولیو آئل، نیم اُبلے ہوئے انڈوں (ہاف فرائڈ) لیموں کے رس اور کش کی ہوئی پنیر کے ساتھ ملا کر پلیٹر تیار کرتے ہیں۔

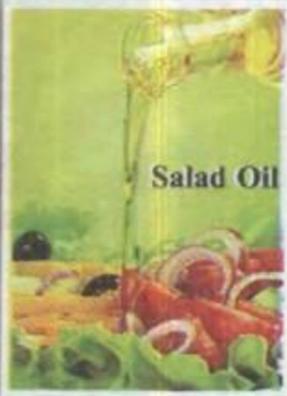
Russian Salad

اہلِ روس گاجروں اور آلوؤں کو ابال کر ان کے چنکس میں مایونیز، چلی ساس، مختلف ذائقوں کے سرکے، سرخ مرچ (Paprika) اور تازہ زیتون شامل کرتے ہیں، مگر ہم نے پاکستانی خواتین کو زیتون کے بجائے لیموں کا رس، سیاہ مرچیں، بند گوبھی اور سیب بھی شامل کرتے دیکھا ہے۔ اس سلاد میں شامل سبزیوں کو مکعب نما شکل میں تراشا اور سجایا جاتا ہے۔

Fresh Nama Yasai Salad with Japanese Dressing

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے کہ یہ جاپانی فوڈ کا ابتدائیہ ہے۔

Salad Oil

یہ دیجی ٹیبل اور خاص کر زیتون کا تیل کہلاتا ہے۔ جسے ڈریسنگ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

Salad Dressing

یہ خام سبزیوں پر مشتمل آپ کی پسند کے مطابق ایک بھرپور انتخاب ہوسکتا ہے۔

Salad Cream

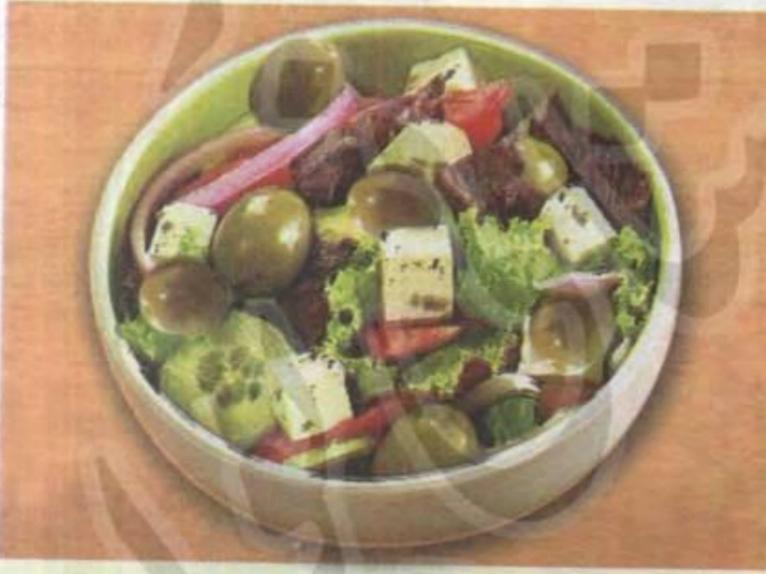
یہ مایونیز جیسی کریم جسے تجارتی بنیادوں پر بوتل میں محفوظ کیا جاتا ہے۔

Strawberry Dressing

اسٹرابیری کے موسم میں جہاں آپ مٹھاس تیار کرتی ہیں وہیں کوشش کیجئے ان کی سلاد تیار کرنے کی اور صرف ایک کپ اسٹرابیریز کو درمیان سے تراش کر سرکے، لیموں کے رس اور اخروٹ یا بادام کاٹ لیں اور تمام اجزاء کو باہم ملا کر پیش کریں۔ آپ پسند کریں تو چند قطرے ڈالڈا اولیو آئل کے بھی شامل کر سکتی ہیں۔ اس طرح یہ بے حد صحت بخش اور غذائیت سے بھرپور سلاد تیار ہوگی۔

ڈالڈا اولیو آئل...

اسپین سے پیکڈ اور درآمد شدہ

غذا اور غذائیت کے حوالے سے بڑھتے ہوئے شعور اور دیس دیس کے کھانوں کی پسندیدگی کے رجحان کی بدولت ہمارے دسترخوان نت نئے کھانوں سے سجنے لگے ہیں۔ دیگر ممالک کے کھانوں کی بڑھتی ہوئی مقبولیت کے ساتھ ساتھ بحیرۂ روم کے ساحلوں پر بسنے والے تندرست و توانا، پُر جوش اور زندہ دل افراد کے طمانیت سے دمکتے چہرے اور ان کے صحت بخش کھانے بھی کی توجہ کا مرکز بن چکے ہیں۔ ان کھانوں میں تازہ سبزیاں، پھل، مختلف اناج، پھلیوں اور خشک میوہ جات کا تناسب نمایاں مقدار میں ہوتا ہے۔ اس کے بعد مچھلی اور دیگری فوڈ، پولٹری، انڈے، پنیر اور دہی جبکہ گوشت اور مٹھائیاں مذکورہ اشیاء کی نسبت بہت کم استعمال کی جاتی ہیں۔ گویا ان مزیدار کھانوں میں بیماریوں کے خلاف مدافعت پیدا کرنے والے اینٹی آکسیڈینٹ اور صحت بخش فیٹس موجود ہوتے ہیں۔ اسی طرح مضرِ صحت کولیسٹرول میں اضافے کا باعث بننے والے اجزاء کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ ان میں اولیو آئل کا استعمال کیا جاتا ہے۔ جو انہیں مزید خوش ذائقہ اور صحت بخش بناتا ہے۔ یہ دنیا بھر کے کھانوں میں استعمال ہونے والے ان آئلز میں سرِفہرست ہے جنہیں صحت کے لئے بہترین قرار دیا جاتا ہے۔

صحت کے لئے اولیو آئل کی افادیت

اولیو آئل میں موجود صحت بخش فیٹس جنہیں ہم مونو ان سیچوریٹڈ فیٹس کے نام سے جانتے ہیں کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے اور HDL کی شرح کو بہتر بنانے میں مؤثر کردار ادا کرتے ہیں۔ اینٹی انفلیمیٹری خصوصیات کے باعث ورم، سوزش، امراضِ تنفس اور آرتھرائٹس جیسے انتہائی تکلیف دہ امراض کے خلاف قوتِ مدافعت کو مضبوط بناتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جن علاقوں میں اولیو آئل کا استعمال عام ہے وہاں گٹھیا، سوجن اور دماغی امراض کا تناسب کافی کم ہے۔ نیز کینسر سے تحفظ کے لئے اس کا استعمال مفید ہے، کیونکہ اس میں موجود اولیک ایسڈ اس جین کے اثرات کو کم کرتا ہے جو کینسر کی پرورش کا سبب بنتے ہیں۔ یہ مثانہ، غدود اور بڑی آنت کے کینسر سے بچاؤ میں خصوصی معاونت کرتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض اور وہ افراد جنہیں ذیابیطس کے خطرات درپیش ہوں ان کے لئے کم فیٹس اور زیادہ کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل خوراک کے ہمراہ اولیو آئل کا استعمال مفید ہے۔

ہمارے ہاں ہائی بلڈ پریشر اور دیگر امراضِ قلب کی شکایات عام ہیں۔ اولیو آئل کا باقاعدہ استعمال دل کے امراض کی وجہ سے ہونے والی اموات کی شرح میں نمایاں کمی کا باعث ہوتا ہے۔ یہ خون کی شریانوں کی صحت کو بہتر بنانے، خون کی کلوٹنگ کو کنٹرول کرنے اور ٹرائی گلیسرائیڈ کی سطح کو متوازن رکھنے میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔

درست انتخاب

خوراک کے ذریعے صحت بخش غذائیت کے حصول کو یقینی بنانے کے لئے تازہ اور خالص اجزاء کے استعمال کی ضرورت ناگزیر ہے۔ اس ضمن میں اشیائے خورد و نوش کی خریداری سے دسترخوان پر کھانا سرو کئے جانے تک ہر مرحلے پر حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل پیرا ہونا ضروری ہے۔ ناقص اور غیر معیاری اشیائے خوردنی کا استعمال ہماری صحت کو ناقابلِ تلافی نقصان پہنچا سکتا ہے۔ صحت اور کھانوں کے منفرد ذائقے کے لئے ڈالڈا کے بین الاقوامی معیار کے مطابق اسپین کی زرخیز سرزمین سے منتخب کردہ تازہ اولیوز سے تیار کیا گیا ڈالڈا اولیو آئل پیکڈ اور لیبلڈ امپورٹ کیا جاتا ہے۔

ڈالڈا اولیو آئل ایکسٹرا ورجن اور ڈالڈا اولیو آئل پومیس 500ml، ایک لیٹر، تین اور چار لیٹر کی خوبصورت اور باسہولت پیکنگ میں دستیاب ہے۔

ڈالڈا اولیو آئل ایکسٹرا ورجن

ایکسٹرا ورجن اولیو آئل جیسے فرسٹ پریس اولیو آئل یا کولڈ پریس اولیو آئل بھی کہا جاتا ہے۔ کھانوں کو تازہ زیتون کی خوشبو اور لذت فراہم کرتا ہے۔ اسے نہ صرف ہلکی اور درمیانی آنچ پر پکائے جانے والے کھانوں کے لئے تجویز کیا جاتا ہے بلکہ یہ براہِ راست استعمال کے لئے بھی نہایت موزوں ہے۔ اس پھلوں اور سبزیوں کی سلاد، ابلے ہوئے چاولوں اور دودھ دلیہ میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ روٹی اور بریڈ پر بھی لگایا جاتا ہے۔

ڈالڈا اولیو آئل پومیس

یہ ریفائنڈ اولیو آئل ہوتا ہے اور دنیا بھر میں ہر طرح کے کھانوں کی تیاری میں نہایت کامیابی کے ساتھ استعمال ہوتا ہے۔ خاص بات یہ ہے کہ اسے ہم تیز آنچ پر تیار کئے جانے والے کھانوں کی تیاری میں بھی استعمال کریں تو بہتر نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

ڈالڈا اولیو آئل میں اضافی وٹامن A اور E موجود ہیں۔ وٹامن A آنکھوں کی صحت اور بصارت کے لئے مفید ہے۔ خون کے سفید ذرات کے لئے ضروری ہے جو کہ جسم میں ہونے والے انفیکشن کا مقابلہ کرتے ہیں۔ یہ دانتوں اور ہڈیوں کی مضبوطی کو قائم رکھنے، پتھری بننے، جلد کی خشکی اور اس سے متعلق امراض سے محفوظ رکھنے میں معاون ہے۔ وٹامن E جلد کی رعنائی اور شادابی کو برقرار رکھنے، جلد کی نمی برقرار رکھنے اور زخموں کو مندمل کرنے میں اہم ہے۔

خالص اولیو آئل کی افادیت اور اضافی وٹامنز A اور E کے ساتھ ڈالڈا اولیو آئل یقیناً بہترین انتخاب ہے۔

چند غلط فہمیاں دور کرلیں

آلو کی کونپل نکل آئے یا ٹماٹر بیضوی ہوں... غذائیت میں فرق پڑتا ہے کیا؟

پھلوں اور سبزیوں سے متعلق بہت سے مفروضے سننے میں آتے ہیں۔ مثلاً گول سرخ ٹماٹر بیضوی ساخت سے کہیں بہتر ہوتے ہیں۔ اگر آلو سے اوک نکل آئے تو یہ ناقابلِ استعمال ہوجاتے ہیں۔ نہیں بھئی نہیں ایسا کچھ نہیں ہے۔

مفروضہ۔ 1: بھلا گول ٹماٹر کیسے بہترین ہیں

اگرچہ ہمارے یہاں زیادہ تر بیضوی ٹماٹر گلیوں کوچوں میں بکنے آتے ہیں اور گول ٹماٹر شاید درجۂ اوّل میں شمار ہوتے ہیں۔ اسی لئے برآمد کئے جاتے ہیں یا پھر بڑی سپر مارکیٹوں میں نظر آتے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ صرف ایسے ٹماٹر جو بہت زیادہ نرم پڑے ہوں یا ان پر گہرے داغ پڑ جائیں وہی نہیں خریدنا چاہئیں باقی ساخت کا غذائیت سے کوئی واضح تعلق نہیں بنتا۔

بعض شہروں میں نارنجی، قدرے پیلے یا گہرے بیگنی رنگ کے ٹماٹر بھی ملتے ہیں۔ ان کی خاص نسل ہوتی ہے۔ ذائقے میں تھوڑے سے مختلف ہوسکتے ہیں۔ ترشی کی زیادتی ہوسکتی ہے۔ مثلاً روما، ایک ایسا ٹماٹر ہے جس کی وجہ سے یہ زیادہ عرصے تک شیلف میں تروتازہ رہ سکتے ہیں۔ اس لئے سپر مارکیٹوں میں ان کی کھپت زیادہ ہے اور کھپت کا یہ معاملہ ان ٹماٹروں کی شیلف لائف زیادہ ہونے کی وجہ سے ہے باقی غذائیت اور افادیت میں رتی برابر بھی فرق نہیں پایا جاتا۔

مفروضہ۔ 2: آلو سے کونپل نکلنے لگتے تو انہیں ضائع کرنا بہتر ہے

نہیں، ہرگز بھی ایسا نہ کریں۔ آپ کے ایسے آلو غذائیت نہیں کھو بیٹھے۔ آپ چاہیں تو چھلکا اتارتے وقت اس کونپل کو علیحدہ کردیں۔ چھوٹی چھوٹی کونپلیں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں، لیکن اگر یہ بڑھ جائیں تو پھر آلو کی غذائیت اور نمی میں فرق آجاتا ہے۔ اس طرح آلو کا ذائقہ بھی بدلتا ہے۔ تاہم ان کونپلوں والے آلوؤں کو اپنے کچن گارڈن میں کاشت کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لئے بہتر ہے قریبی نرسری یا ماہر مالی سے مشورہ کرلیا جائے۔

مفروضہ۔ 3: سیب کی بدرنگ قاشیں غذائیت کھودیتی ہیں

سیب کو کاٹ کے رکھ دیا جائے تو گودے کی رنگت تبدیل ہوتی ہے۔ وہ سفید کے بجائے بھورا مائل نظر آتا ہے، لیکن رنگت کی تبدیلی ذائقے اور غذائیت سے مشروط نہیں ہے۔ رنگ کی تبدیلی کیمیائی ردِعمل کا نتیجہ ہے۔ سیب کو کاٹ دیا جائے تو اس کے خلیات آکسیجن سے مل کر ٹوٹنے لگتے ہیں۔ اگر آپ کو بدرنگ سیب نہیں کھانے تو ان پر لیموں نچوڑ کر رکھ دیں۔ یہ کٹنے کے بعد بھی تازہ اور سفید رہیں گے۔ لیموں میں موجود سٹرک ایسڈ رنگت کی کیمیائی تبدیلی کا یہ عمل روک دیتا ہے اور آپ کے سیب ہوجاتے ہیں غذائیت میں ایک گنا زیادہ بہتر۔

مفروضہ۔ 4: تمام سبزیوں کو فریج ہی میں رکھنا بہتر ہے

نہیں ایسا نہ کیجئے گا۔ پیاز، آلو اور پیلے ٹماٹر بھی فریج کا درجۂ حرارت نہیں سہہ پائیں گے۔ پیاز کی مخصوص مہک آپ کے پینے کے پانی اور مٹھاس والی غذاؤں کو متاثر کرتی ہے۔ دوسرے پیاز کو اگر کھلی جگہ پر 60 سے 70 ڈگری فارن ہائٹ درجۂ حرارت پر پلاسٹک کے شاپرز سے علیحدہ کرکے رکھا جائے اور انہیں کھلی ہوا لگتی رہے تو وہ ڈھائی سے تین ہفتوں تک ٹھیک رہ سکتے ہیں۔ پیاز فریج میں رکھنے سے نرم پڑتے ہیں اور میٹھے ہوجاتے ہیں۔ ریفریجریٹر میں ٹماٹر عام طور پر رکھ دیے جاتے ہیں، لیکن یہ دو روز کے بعد خراب ہونے لگتے ہیں۔ پہلے ذائقہ بگڑتا ہے، پھر رنگت۔ کم درجۂ حرارت میں ان کو رکھنے سے ان میں شکر کے سالمے اور تیزابی مادے ٹھیک طرح سے تشکیل نہیں پاتے۔ اس لئے ان کے لئے کمرے کا عام درجۂ حرارت ہی بہتر ہوتا ہے۔

مفروضہ۔ 5: اسٹرابیری کو دھو کے فریج میں رکھنا بہتر ہے

اور اگر آپ نے ایسا کرلیا تو تمام اسٹرابیریز فوراً نرم پڑیں گی اور ایک ہی روز میں استعمال کرنے کے لائق رہیں گی۔ اس کے بعد وہ خراب ہوجائیں گی۔ دراصل اس پھل کی بیرونی سطح پر مسام ہوتے ہیں۔ اگر ان پر پانی لگے تو نمی کی وجہ سے ان پر فوراً پھپھوند لگ جاتی ہے۔ لہٰذا انہیں بغیر دھوئے فریج میں رکھنا بہتر ہے۔ اس طرح خریداری کے بعد کم از کم تین سے سات دن تک قابلِ استعمال رہیں گی۔ تو پھر آج سے سنی سنائی پر نہ جایئے، حقائق اور فوڈ سائنس جاننے کی کوشش کیجئے۔ اس طرح آپ نقصان نہیں اٹھائیں گی۔

جاڑا دھوم مچاتا آیا...

موسم کیا بدلا سب کا لائف اسٹائل ہی بدل گیا

اُمِّ حیاء فاروقی

سرد ہواؤں کے کپکپاتے جھونکوں اور کہر آلود صبحوں کو خوش آمدید کہ جاڑے کا موسم دھوم مچاتا آ گیا۔ ہمارے وہ قارئین جو شمالی علاقوں میں رہتے ہیں اصل میں وہ ہی اس موسم سے زیادہ لطف اندوز ہوتے ہیں اور پہاڑوں پر برف باری کے دلکش نظاروں کا وقت آن پہنچا ہے۔ ایسے شمالی علاقے کہ جہاں برف گرتی ہے، تیز بارشیں ہوتی ہیں اور برفیلی فضا میں مہم جو افراد پیدل چل کر سیر کرتے ہیں۔ چلتے چلتے صنوبر اور چیڑ کے خوب صورت درخت سیاحوں کا استقبال کرتے نظر آتے ہیں وہیں سرد ہواؤں کے اثرات سے بچاؤ کا خاطر خواہ انتظام کرنا بھی ضروری ہے۔

سردیوں کا موسم شروع ہونے کا مطلب ہے کہ آپ کو پہلی فرصت میں واڈ روب (کپڑوں کی الماری) تبدیل کرنی ہے۔ اپنی غذا کا زیادہ خیال رکھنا اور موسمی اثرات سے بچنے کے لیے احتیاطی تدابیر بھی اختیار کر لینی ہیں۔ یہ ذرا سی نہیں خاصی احتیاط کا موسم ہوتا ہے۔ جو انگریزی کی اصطلاح میں wild winter کہلاتا ہے۔ اپنی ٹوپیاں، سوئیٹر، دستانے، موزے، جیکٹس، شالیں، اسکارف اور دیگر اونی کپڑے dry clean کروا لینے ہیں۔ الماری میں گنجائش کے لیے گرمیوں کے کپڑے علیحدہ کر کے کسی سوٹ کیس میں رکھ دیں اور اونی کپڑوں کو احتیاط سے ہینگروں میں ٹانگ دیں۔

یہ شالیں بلاشبہ قیمتی ہوتی ہیں، انہیں تحفے میں دیجیے، جہیز اور بری کے سامان میں رکھیے اور خصوصاً تقریبات کے موقع پر سرما کی راتوں کی یخ بستہ ہواؤں سے بچنے کے لیے اوڑھیے

سردی سے بچاؤ ترجیحاً لازمی ہے بجائے فیشن ایبل یا اسٹائلش نظر آنے کے چکر میں ننگے سر گھومنے سے، تو اگر گھر کی بنی ہوئی ٹوپی کی وضع قطع بھلی نہ لگ رہی ہو تو چھوڑ دیجیے، آپ سر ڈھانپنے کے لیے من پسند ڈیزائن اور رنگوں میں کوئی ٹوپی استعمال کر سکتی / سکتے ہیں۔

کچھ لوگوں کے خیال میں سردی سے بچاؤ کا واحد حل چمڑے سے بنے ہوئے ملبوسات استعمال کرنا ہی ہے۔ یہ سینتھیٹک فائبر سے بنا ہوا میٹریل بدن کو شدت آمیز سرد ہواؤں سے بچاتا ہے لیکن یہ متعدد اقسام کا ہونے کی وجہ سے صفائی کے ساتھ ساتھ استعمال میں مہارت کا تقاضا بھی کرتا ہے۔ کچھ کمپنیاں چمڑے میں نائیلون بھی شامل کرتی ہیں لہٰذا استری کو ایک مخصوص درجے تک گرم کر کے ہی استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔ بہتر یہی ہوتا ہے کہ سوتی کپڑے کے کسی رومال یا کپڑے کو رکھ کر استری کر لی جائے۔

چمڑے کے جیکٹوں اور دیگر ملبوسات پر ایک سیزن گزر جانے کے بعد نمک کے دانوں جیسے داغ پڑ جاتے ہیں یا لکیریں نمودار ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ اس کا حل یہ ہے کہ آپ سرکہ اور پانی کی یکساں مقدار کو کسی پیالی میں لے کر کاٹن کے کپڑے سے ان نشانات کو صاف کر لیں، چمڑا نیا جیسا ہو جائے گا اور داغ بھی جاتے رہیں گے۔

لیدر یعنی چمڑے کی مصنوعات کی خریداری میں کبھی معیار اور قیمت کے پہلو سے سمجھوتہ نہ کریں۔ چند روپے بچا کر آپ صفائی اور ضرورت کے چند اہم مقاصد کی تکمیل نہ کر سکیں گی۔ چمڑے کی مضبوطی

پائیداری اور معیار کا تعین کر کے مہنگے ملبوسات خرید لیں۔ یہ ایک ہی نہیں کئی سیزن تک آپ کو آرام دے سکیں گے۔ سستا چمڑا کچھ ہی دنوں بعد اپنی ہیئت بدل لیتا ہے۔

فرکوٹ پاکستان کے شمالی علاقوں میں خنک موسم کی شدت برداشت کرنے کی عمدہ صلاحیت رکھتے ہیں۔ کراچی کے بچوں کو کوئٹہ سے آنے والی سرد ہواؤں کا انتظار کر کے ایسے کوٹ پہنائے جاتے ہیں۔

گرم اونی اور پشمینہ شالیں۔ پاکستان کے شمالی علاقوں، مقبوضہ کشمیر اور سرائیکی پٹی کے گرد دست کاروں کی بنائی ہوئی خوبصورت اونی اور کاڑھائی کی ہوئی شالوں کی بہترین ورائٹی دستیاب ہے۔ سالہا سال سے ریشم کے دھاگوں سے کی جانے والی یہ بنت کاری باذوق خواتین کا اولین انتخاب ہوتی ہے۔ یہ شالیں بلاشبہ قیمتی ہوتی ہیں، انہیں تحفے میں دیجئے، جہیز اور بری کے سامان میں رکھئے اور خصوصاً تقریبات کے موقع پر سرما کی راتوں کی یخ بستہ ہواؤں سے بچنے کے لیے اوڑھیے لیکن استعمال کے بعد مومی کاغذ یا ململ کے کپڑے میں نیم کے پتے اور چند لونگوں کے ساتھ واڈروب میں محفوظ کر لیجیے۔ انشاء اللہ آپ کی قیمتی شال کیڑوں کی خوراک بننے سے بچی رہے گی اور کئی برس تک کام آئے گی۔

بند جوتے مخملی پوشاک بھلے لگتے ہیں، خاص کر ایسے خطے کہ جہاں برف باری بھی ہوتی ہے۔ یا دوسری صورت میں شدید خشک سردی پڑتی ہے تو آپ کھلے منہ والے سینڈلز نہیں پہن سکتے۔ شام کی تقریبات میں یا دن میں کاروباری اور ملازمتوں کی مصروفیات ہر جگہ ایسے جوتے پہنیے جو پیروں کو گرم رکھیں۔ اپنے کپڑوں سے میچ کرتے ہوئے ایسے جوتے آپ کو باذوق اور سمجھدار ظاہر کرتے ہیں۔

دستانے سردی آتے ہی نرم و نازک ہاتھوں کی شامت آ جاتی ہے۔ پانی کے کام بھی ان ہی ہاتھوں سے کرنے ہیں اور ہر جگہ گرم پانی کی سہولت بھی میسر نہیں تو ایسے وقت میں کام سے فراغت پا کر کسی اچھے آئل یا موئسچرائزر سے ہاتھوں کا مساج کریں اور دستانے پہنیں۔ ڈرائیونگ کرنے والی خواتین یا پردے دار خواتین بھی انہیں استعمال کرتی ہیں اور یہ سب ان پر خوب جچتے ہیں۔

اگر گھر کی بنی ہوئی ٹوپی کی وضع قطع بھلی نہ لگ رہی ہو تو چھوڑ دیجیے، آپ سر ڈھانپنے کے لیے من پسند ڈیزائن اور رنگوں میں کوئی ٹوپی استعمال کر سکتی ہیں

اس موسم کی قدرتی مٹھاس

پروٹین سے بھرے میوے

ہمارے ہاں کھانے پینے کے مغالطے اور مفروضے کچھ کم نہیں ہیں، مثلاً بہت سے لوگ سمجھتے ہیں کہ nuts (مغزیات اور میوہ جات) میں زیادہ کیلوریز ہوتی ہیں، اس لئے ان کا استعمال کم کرنا چاہیے۔ یہ بات ایک حد تک درست بھی ہے لیکن بسیار خوری سے بچنے کے لیے دوسری غذائیں کم استعمال کر لی جائیں تو مغزیات کے استعمال میں کوئی قباحت نہیں۔ جو لوگ میوے کھاتے ہیں، انہیں دل کے امراض کم سے کم ہوتے ہیں۔ عمومی صحت پر ان کے فوائد دیکھتے ہوئے اب فضائی مسافروں کو ہلکے پھلکے ناشتے کے طور پر مغزیات پیش کیے جا رہے ہیں۔ جاڑے کے موسم میں ہمارے گھروں میں بھی میوؤں سے مہمانوں کی خاطر تواضع کی جاتی ہے۔ گری دار میوے نباتات سے پروٹین کے حصول کا بہترین ذریعہ ہوتے ہیں۔ ان میں ریشہ، غذائیت بھرے اجزاء، وٹامن ای اور سیلینیم جیسے اینٹی آکسیڈینٹس موجود ہوتے ہیں، علاوہ ازیں یہ میگنیشیم، پوٹاشیم، کیلشیم اور فولک ایسڈ کا قدرتی خزانہ ہوتے ہیں۔

آج کیا پکائیں؟

منگل — تھری بین سوپ، بیف چاؤمین — 01

بدھ — ڈاڈو سوپ، موساکا — 02

جمعرات — چکی چک سلاد، کباب حلابہ — 03

جمعہ — اسپائسی چکن سلاد، برمیز نوڈلز — 04

ہفتہ — فروزن ایپریکوٹ یوگرٹ، اسپنج رائس فریٹاٹا — 05

اتوار — چیزی چکن سوپ، درباری بریانی — 06

پیر — اورنج اینڈ کیرٹ سوپ، سموکڈ چکن — 07

منگل — کریمی پیز سوپ، پوٹیٹو روغن جوش — 08

بدھ — والڈروف سلاد، سی فوڈ تھرمیڈور — 09

جمعرات — ہاٹ اینڈ سار سلاد، ٹرکش بوریک — 10

جمعہ — دارچینی کے رول، ٹسکونی پزا — 11

ہفتہ — سیب کی بھجیا، دھنیا گوشت — 12

اتوار — چکن موتی پلاؤ، ریڈ ویلوٹ کیک — 13

پیر — پارسی مچھلی، پنجابی کریلے آلو — 14

منگل — چکن چلی چکن، اسٹفڈ ایگز — 15

بدھ — نرگسی گوبھی، لذیذہ — 16

جمعرات — چرغہ مصالحہ چکن، مغلئی کھجور کی روٹی — 17

جمعہ — مکس ویجی پراٹھا، کڑاہی بریانی — 18

ہفتہ — اموٹنک فش، ایگ لیس کیک — 19

اتوار — شاہی گولا کباب مصالحہ، میکسیکن سزلر — 20

پیر — ہانڈی مصالحہ کھچڑی، دم پخت کوفتے — 21

منگل — بینگن کے کٹلٹس، نان قورمہ — 22

بدھ — رول پسندہ کباب، بیلے کا سالن — 23

جمعرات — ونگس اچاری ہانڈی، مشروم مٹر کی ترکاری — 24

جمعہ — سندھی موہی، دہی کی ترکاری — 25

ہفتہ — کھجور پاک، بیف ہزاروی — 26

اتوار — چکن ڈیلائٹ، چاکلیٹ بالز — 27

پیر — فروزن ایپریکوٹ یوگرٹ، کوفتہ مٹر پلاؤ — 28

منگل — آل چن، ویسٹرن کیرامل کھیر — 29

بدھ — کڑھی چھولے، چکن وداورنج ساس — 30

جمعرات — کریمی پاستا، پھلکیوں کا سالن — 31

تھری بین سوپ

اجزاء:

لال لوبیا	آدھی پیالی
سفید چنے	آدھی پیالی
سفید لوبیا	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	دو سے تین جوئے
پیاز	ایک عدد بڑی
ٹماٹر	آدھا کلو
گاجر	دو عدد
یخنی	چار سے چھ پیالی
تھائم	ایک چائے کا چمچ
سیلیری	دو کھانے کے چمچ
پار سلے	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چنے، لال لوبیا اور سفید لوبیا کو علیحدہ علیحدہ دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں، دو سے تین گھنٹے کے بعد دوبارہ سے صاف پانی سے دھو کر بڑے پین میں ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر گلنے رکھ دیں
- اس دوران پیاز، ٹماٹر اور گاجر کو باریک چوپ کر لیں اور لہسن کو کچل کر رکھ لیں۔ سیلیری اور پارسلے کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل، لہسن اور پیاز ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں، آٹھ سے دس منٹ کے بعد جب پیاز کی سوندھی سی خوشبو آنے لگے تو اس میں ٹماٹر ڈال دیں
- اسے اتنی دیر پکا لیں کہ ٹماٹر گل کر نرم ہو جائے، پھر اس میں گاجر، تھائم، سیلیری اور یخنی شامل کر دیں
- ہلکی آنچ پر بیس سے پچیس منٹ پکائیں، گاجر گل جائیں تو اس میں ابال کر رکھے ہوئے لوبیا اور چنے شامل کر دیں۔ پانچ سے سات منٹ پکا کر پارسلے، نمک اور کالی مرچ ڈالتے ہوئے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس غذائیت سے بھرپور سوپ کو ڈش میں نکال کر سوپ اسٹک کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ڈاڈو سوپ

اجزاء:

بکرے کا گوشت	آدھا کلو
حلیم کے گیہوں	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز باریک کٹی ہوئی	ایک عدد
لال مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
سونف	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر باریک کٹے ہوئے	دو عدد
ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا	دو کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	حسب پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- گیہوں کو دھو کر ایک پیالی گرم پانی میں بھگو دیں، ثابت دھنیا اور سونف کو ململ کے صاف ستھرے کپڑے میں پوٹلی بنا لیں
- پین میں گوشت، گیہوں اور سونف کی پوٹلی ڈال کر چار سے چھ پیالی پانی ڈال دیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کر لیں
- پھر اس میں لہسن، نمک، لال مرچ اور ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو یہ مصالحہ پکتے ہوئے گوشت میں ڈال دیں
- گوشت اچھی طرح گل جائے تو پوٹلی کو نچوڑ کر نکال لیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر لیموں کا رس چھڑک دیں اور اس مزیدار سوپ کا سردیوں میں لطف اٹھائیں۔

چکی چک سلاد

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد
انڈے	دو عدد
آلو	ایک عدد چھوٹا
سبز زیتون	چار سے چھ عدد
سیاہ زیتون	چار سے چھ عدد
سرخ شملہ مرچ	ایک عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
مایونیز	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
ووسٹر شائر ساس	دو سے تین کھانے کے چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
اخروٹ کی گری	آدھی پیالی
ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- انڈوں کو پین میں ڈال کر ان پر ٹھنڈا پانی ڈالیں اور درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ ابال آجائے، پھر دو سے تین منٹ ابال کر چولہے سے اتار لیں۔ دس منٹ کے بعد چھیل کر سفیدی اور زردی علیحدہ کر لیں
- آلو کو ابال کر میش کریں، اس میں انڈے کی زردی، مایونیز، نمک اور کالی مرچ ملا لیں۔ ان کے چھوٹے چھوٹے بالز بنا کر فریج میں رکھ دیں
- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر اس پر نمک اور کالی مرچ لگا کر کچھ دیر رکھیں، پھر ڈھک کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- اس کو چولہے سے اتاریں اور ٹھنڈا ہونے پر چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں
- انڈے کی سفیدیوں کو باریک چوپ کر کے پیالے میں ڈالیں اور اس میں کچلے ہوئے لہسن کے جوئے، لیموں کا رس، ووسٹر شائر ساس، چینی، باریک کٹے ہوئے دو سیاہ زیتون اور ایک کھانے کا چمچ چوپ کی ہوئی شملہ مرچ ڈالیں
- اس مکسچر کو الیکٹرک بیٹر سے اتنا پھینٹیں کہ پیسٹ بن جائے، پھر اسے فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں
- ٹھنڈا ہونے پر اسے فریج سے نکال کر اس میں چکن، زیتون اور شملہ مرچ ڈال کر ملا لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں سلاد کے پتے سجا کر اس پر یہ سلاد ڈالیں اور ساتھ ہی زردی کے بالز اور اخروٹ چھڑک کر خوب ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

اسپائسی چکن سلاد

اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
شملہ مرچ	ایک عدد
ٹماٹر	تین سے چار عدد درمیانے
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹو کیچپ	آدھی پیالی
سرکہ	چار کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

ترکیب:

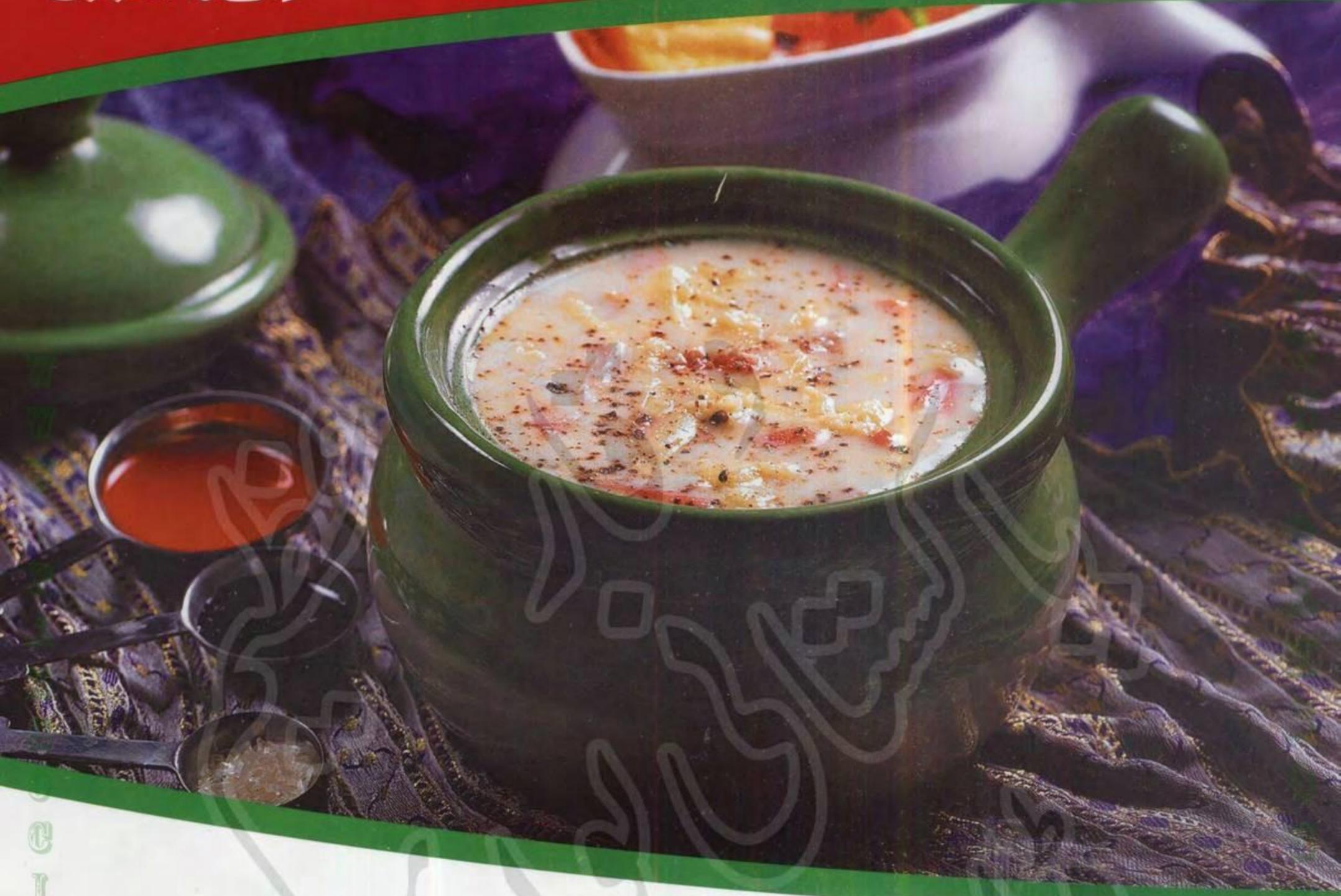
- چکن بریسٹ کو دھو کر اچھی طرح خشک کرلیں، اس پر ادرک لہسن اور نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ گرم کریں پھر اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر چکن بریسٹ کو رکھ دیں
- ایک طرف سے اچھی طرح گرل ہو کر اس کی رنگت سنہری ہو جائے تو اسے پلٹ کر دوسری طرف سے گرل کرلیں
- اس کو گرل سے نکال کر ٹھنڈا کرلیں اور پتلی پتلی اسٹرپس (strips) کاٹ لیں
- اسی طرح سے پیاز، ٹماٹر (بیج نکال کر) اور شملہ مرچ (بیج نکال کر) کو بھی لمبائی میں کاٹ لیں۔ پھر تمام چیزوں کو ایک پیالے میں ڈال کر اس پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر دو چمچ کی مدد سے ملالیں تا کہ سبزیاں ٹوٹنے نہ پائیں
- ایک پیالے میں ڈالڈا اولیو آئل، ٹماٹو کیچپ، سرکہ اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا کر مکسچر بنالیں
- چکن اور سبزیوں کو اس مکسچر میں ڈال کر ملائیں اور فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس سلاد کو خوب اچھی طرح ٹھنڈا کرلیں اور دو سے تین گھنٹے فریج میں رکھنے سے اس کا مزہ بھی دوبالا ہو جائے گا۔

چیزی چکن سوپ

اجزاء:

چیڈر چیز	150 گرام
چکن	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
ثابت کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
گاجر	دو عدد
میدہ	دو کھانے کے چمچ
دودھ	دو پیالی
مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

- یخنی بنانے کے لئے چکن کو صاف دھو کر چھ سے آٹھ پیالی پانی ڈال کر ابلنے رکھ دیں، ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال لیں
- پھر چکن میں چھ سے آٹھ ثابت کالی مرچ اور موٹی کٹی ہوئی پیاز ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں
- جب یخنی آدھی رہ جائے تو اسے چھان لیں اور چکن کو ہڈی سے علیحدہ کر کے رکھ لیں۔ گاجروں کو دھو کر چھیل لیں اور کش کر کے رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل اور مارجرین یا مکھن ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن اور چکن ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں
- پھر اس میں میدہ ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں اور سنہرا ہونے پر چولہے سے اتار لیں، لکڑی کا چمچ یا وہسک (جو انڈا پھینٹنے کے لئے استعمال ہوتا ہے) چلاتے ہوئے تھوڑی تھوڑی کر کے یخنی شامل کریں
- جب یخنی یکجان ہو جائے تو اس میں دودھ اور گاجریں ڈال کر چولہے پر رکھ دیں، مسلسل چمچ چلاتے ہوئے جب گاڑھا ہونے پر آجائے تو اس میں کش کیا ہوا چیز شامل کر دیں
- چیز پگھلنے لگے تو کالی مرچ کوٹ کر ڈال لیں اور نمک ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پیالوں میں نکال کر اس مزیدار سوپ کو گارلک بریڈ یا کروٹن کے ساتھ پیش کریں۔

کنوپی سلاد

اجزاء:

ڈبل روٹی کے سلائس	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	دو جوئے
مشرومز	تین سے چار عدد
زیتون	پانچ سے چھ عدد
شملہ مرچ	ایک عدد
اناناس	دو سلائس
ٹماٹر	ایک سے دو عدد
مایونیز	آدھی پیالی
مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
شہد	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیب:

- ڈبل روٹی کے سلائس کے مختلف شیپ میں چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور ان پر ڈالڈا اولیو آئل لگا کر رکھ لیں
- اوون کو 150°C پر دس سے پندرہ منٹ پہلے گرم کرلیں اور ان ٹکڑوں کو گرل جلا کر سنہری کرلیں
- ٹماٹر اور شملہ مرچ کے بیج نکال کر باریک کاٹ لیں، مشرومز، زیتون اور اناناس کو باریک کاٹ لیں اور تمام چیزوں کو ایئر ٹائٹ ڈبے میں بند کر کے فریج میں رکھ دیں
- ایک پیالے میں مایونیز ڈال کر اس میں لہسن کے جوئے باریک کچل کر ڈال لیں، ساتھ ہی اس میں مسٹرڈ پیسٹ، کالی مرچ، سفید مرچ اور شہد ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- مکھن لگانے والی چھری کی مدد سے مایونیز کے مکسچر کو ڈبل روٹی کے ٹکڑوں پر لگا لیں
- پھر ان پر خوبصورتی سے کٹی ہوئی سبزیاں پھیلا کر رکھیں اور چاہیں تو اوپر سے نمک اور کالی مرچ چھڑک دیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں خوبصورتی سے سجا کر یہ غذائیت بھرا سلاد کسی بھی وقت پیش کیا جا سکتا ہے اور اس کے دلکش رنگوں کی وجہ سے بچے بھی شوق سے کھائیں گے۔

گاجر اور کینوں کا سوپ

اجزاء:

گاجر	آدھا کلو
آلو	دو عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد درمیانی
کینوں کا رس	ایک پیالی
کینوں کے چھلکے	دو کھانے کے چمچ
پارسلے	دو کھانے کے چمچ
مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- گاجر اور آلوؤں کو دھو کر چھیل لیں اور کش کر کے رکھ لیں، پیاز کو باریک چوپ کر لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل اور مارجرین یا مکھن ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس پر نمک چھڑک کر کش کیے ہوئے گاجر اور آلو شامل کر دیں، تین سے چار منٹ فرائی کر کے اس میں تین پیالی پانی ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ پکائیں پھر کینوں کے چھلکے اور رس شامل کر دیں، دو سے تین منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں
- ہلکا سا ٹھنڈا ہونے پر بلینڈ کر لیں اور دوبارہ سے پین میں ڈال کر ابال آنے دیں۔ چیک کر کے چاہیں تو حسب پسند پانی، نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں اور ابال آنے پر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پیالوں میں نکال کر پارسلے چھڑک کر اس مزیدار اور خوش رنگ سوپ کو پیش کریں۔

کریمی پیز (مٹر) سوپ

اجزاء:

مٹر	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
چکن بریسٹ	100 گرام
کٹی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
سار کریم	چار کھانے کے چمچ
چکن پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چار سے پانچ پیالی پانی میں چکن پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اسے ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ ابال لیں تاکہ یخنی تیار ہو جائے
- چکن بریسٹ کو دھو کر اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل، نمک، لہسن اور کالی مرچ لگا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر گرل پین کو درمیانی آنچ پر سات سے آٹھ منٹ گرم کریں اور اس پر چکن کو ایک طرف سے سنہرا ہونے تک گرل کریں پھر پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہرا گرل کر لیں۔ چولہے سے اتار کر چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں
- پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز ڈالیں اور اسے ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں مٹر کے دانے ڈال کر فرائی کریں اور تیار کی ہوئی یخنی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں، جب مٹر گل جائیں تو چولہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر بلینڈ کر لیں
- دوبارہ سے پین میں ڈال کر چولہے پر رکھیں اور اس میں سار کریم، لیموں کا رس، نمک اور گرل چکن شامل کر دیں
- ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

پیالے میں نکال کر تازہ پودینے کے پتے چھڑک کر سوپ اسٹک کے ساتھ پیش کریں۔

ہاٹ اینڈ سار سلاد

اجزاء:

چائنیز نوڈلز	ایک پیکٹ
مشرومز	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ
ہری پیاز	دو عدد
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ
ہاٹ چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- ہری پیاز کے ڈنٹھل اور پتیاں علیحدہ علیحدہ کاٹ کر رکھ لیں
- مشرومز کو ٹن سے نکال کر ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- نوڈلز کو ابالنے کے لئے بڑے پین میں چھ سے آٹھ پیالی پانی ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں نمک اور نوڈلز ڈال دیں
- پیکٹ پر دی گئی ہدایات کے مطابق یا آٹھ سے دس منٹ ابال لیں، چولہے سے اتار کر ایک پیالی ٹھنڈا پانی ڈال کر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ کے بعد چھلنی میں چھان لیں اور پلیٹر میں ڈال کر اس پر ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** چھڑک کر رکھ دیں
- اس سلاد کی ڈریسنگ بنانے کے لئے ایک پیالے میں ڈالڈا اولیو آئل، نمک، سویا ساس، لیموں کا رس، براؤن شوگر اور ہاٹ چلی ساس ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ پھر اس باریک چوپ کئے ہوئے ہری پیاز کے ڈنٹھل ڈال کر ملائیں اور اسے دو سے تین گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ابلے ہوئے نوڈلز کو پیالے میں ڈال کر اس میں مشرومز اور ہری پیاز کی پتیاں ڈال کر ملائیں، پھر اس پر تیار کی ہوئی ڈریسنگ ڈال کر دو چمچ کی مدد سے ملا لیں تاکہ پورے سلاد پر ڈریسنگ پھیل جائیں

پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے پلیٹر میں نکال لیں اور اوپر سے باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر ٹھنڈا پیش کریں۔

والڈروف سلاد (Waldrof Salad)

اجزاء:

سیب (ہرے سخت والے)	تین سے چار عدد
کھجور	ایک پیالی
مارش میلوز	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
چینی	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
مایونیز	آدھی پیالی
فریش کریم	آدھی پیالی
سیلیری	دو کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
سلاد کے پتے	حسب ضرورت
سرخ شملہ مرچ	حسب پسند
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- ایک پیالے میں **ڈالڈا اولیو آئل**، نمک، چینی، لیموں کا رس اور کالی مرچ ڈالیں، کانٹے کی مدد سے اچھی طرح پھینٹ کر ڈریسنگ بنالیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- شملہ مرچ کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں، سلاد کے پتوں کو دھو کر کچھ دیر کے لئے ٹھنڈے پانی میں بھگو کر رکھ دیں
- سیبوں کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے کاٹیں اور تیار کی ہوئی ڈریسنگ میں ڈال کر رکھ دیں۔ کھجور کو دھو کر ان کے بیج نکالیں اور چھوٹے ٹکڑے کر کے سیب والے پیالے میں ڈال دیں
- کریم کو پیکٹ سے نکال کر صاف خشک پیالے میں ڈالیں اور فریج میں رکھ کر ٹھنڈی کرلیں۔ پھر اسے ہلکا سا پھینٹ کر اس میں مایونیز ملالیں
- اس مکسچر کو سیب والے پیالے میں ڈال کر اس میں شملہ مرچ کے ٹکڑے شامل کردیں اور دو چمچ کی مدد سے احتیاط سے ملالیں

پریزنٹیشن:

شیشے کے پیالے میں سلاد کے پتے لگا کر اس پر یہ مکسچر ڈالیں اور ان پر مارش میلو کے ٹکڑے کر کے چھڑک دیں۔ خوبصورت رنگوں سے سجا یہ غذائیت سے بھرپور سلاد بچوں اور بڑوں دونوں کو پسند آئے گا۔

سیب کی بھجیا

اجزاء:

سخت ہرے سیب	چار عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر	تین عدد درمیانے
شملہ مرچ	ایک عدد درمیانی
ڈبل روٹی کے سلائس	چھ سے آٹھ عدد
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- سیب کو دھو کر اس کی قاشیں کاٹیں اور درمیان سے بیج نکال کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں، پیالے میں رکھ کر ہلکا سا نمک چھڑک کر رکھ لیں تاکہ رنگت خراب نہ ہو
- پیاز کو باریک کاٹ لیں، شملہ مرچ کو دھو کر اس کے چوکور ٹکڑے کرکے رکھ لیں اور ٹماٹر کو بھی باریک کاٹ لیں
- پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو ہلکی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں، خیال رہے کہ اس کی رنگت گہری نہ ہو ورنہ ذائقہ خراب ہوجائے گا
- پھر اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر، شملہ مرچ اور لال مرچ ڈال کر بھونیں
- جب ٹماٹر گلنے پر آجائیں تو کٹے ہوئے سیب، نمک اور چینی ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر دس سے بارہ منٹ تک ہلکی آنچ پر پکالیں
- ہرا دھنیا چھڑک کر چولہے سے اتارلیں

پریزنٹیشن:

ڈبل روٹی کے سلائس پر مارجرین یا مکھن لگا کر انھیں ٹوسٹر میں سنہرا سینک لیں اور چھوٹے تکونے ٹکڑے کاٹ کر اس منفرد بھجیا کے ساتھ پیش کریں۔

دار چینی کے رول

اجزاء:

میدہ	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
پسی ہوئی دار چینی	آدھا چائے کا چمچ
چینی	دو کھانے کے چمچ
خشک دودھ	دو کھانے کے چمچ
خشک خمیر	ایک کھانے کا چمچ
براؤن شوگر	تین کھانے کے چمچ
اخروٹ کی گری	آدھی پیالی
انڈے	دو عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- میدے کو چھان کر اس میں نمک، چینی، دودھ کا پاؤڈر، خمیر، ایک انڈا اور ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- نیم گرم پانی کی مدد سے نرم گوندھ لیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر پھولنے کے لئے رکھ دیں
- گندھے ہوئے میدے کی آدھی انچ موٹی روٹی بیل لیں اور اس پر براؤن شوگر، پسی ہوئی دار چینی اور اخروٹ چھڑک دیں
- اس روٹی کو سوئس رول کی طرح رول کر لیں اور اس کے آدھے انچ موٹے پیڑے کاٹ لیں
- پھر ان پیڑوں کو ہلکا سا دبا کر اوپر سے انڈے سے برش کر دیں۔ بیکنگ ٹرے میں لگا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر کے انھیں بیک کرنے رکھ دیں، پندرہ سے بیس منٹ بیک کریں اور سنہری ہونے پر نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم دار چینی کے رول چائے یا کافی کے ساتھ سردیوں میں بہت مزہ دیں گے۔

چکن موتی پلاؤ

اجزاء:

چاول	تین پیالی
سفید چنے	ایک پیالی
چکن بریسٹ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	دو سے تین عدد
دہی	آدھی پیالی
بڑی الائچی	ایک سے دو عدد
دارچینی	ایک ٹکڑا
لونگ	تین سے چار عدد
پودینہ	دو سے تین کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ڈالڈا VTF بناسپتی	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چنوں کو صاف دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھیں، دو سے تین گھنٹے کے بعد وہ پانی پھینک کر تازہ پانی ڈالیں اور ابال کر اچھی طرح گلا لیں
- چکن بریسٹ کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ کر انھیں دھو کر رکھ لیں، چاولوں کو دھو کر بیس منٹ بھگو کر رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر گرم کریں اور اس میں دارچینی اور لونگ ڈال کر کڑکڑا لیں
- باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سنہری فرائی کریں اور اس میں ادرک لہسن، لال مرچ اور ہلدی ڈال دیں۔ ہلکا سا پانی کا چھینٹا دے کر بھونیں
- پھر اس میں ٹماٹر اور چکن ڈال کر تیز آنچ پر بھونیں، ابلے ہوئے چنے شامل کر کے آدھی پیالی پانی ڈال دیں۔ پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں
- نمک ملے پانی میں الائچی ڈال کر چاولوں کو ایک کنی ابال لیں اور چھلنی میں ڈال کر اچھی طرح پانی نکال دیں
- دہی میں باریک کٹا ہوا پودینہ اور ہری مرچیں شامل کر دیں
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر آدھے چاول پھیلا کر ڈالیں، پھر اس پر چکن اور چنے والا مصالحہ ڈالیں اور دہی ڈال کر دوبارہ سے چاولوں کی تہہ لگا دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکالتے ہوئے احتیاط سے اس طرح نکالیں کہ تہہ در تہہ نکلیں تاکہ اس کی خوبصورتی نظر آئے۔

پارسی مچھلی

اجزاء:

اجزاء	مقدار
مچھلی کے قتلے	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد
پیاز	دو عدد درمیانی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد
ٹماٹر	چار عدد
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	آدھی پیالی
ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- مچھلی کا کانٹا نکال کر اس کے موٹے قتلے کاٹ لیں اور انھیں صاف دھو کر چھلنی میں رکھ دیں
- پیاز کو باریک کاٹ لیں اور ٹماٹر کو بلینڈ کر کے رکھ لیں، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکی سنہری ہونے تک فرائی کریں (خیال رہے پیاز کی رنگت گہری نہ ہو جائے ورنہ سالن کا مزہ خراب ہو جائے گا)
- لہسن اور زیرے کو گرائینڈ کر کے یا کوٹ کر پیاز میں ڈالیں، ساتھ ہی لال مرچ ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- ایک سے دو منٹ بعد اس میں بلینڈ کیے ہوئے ٹماٹر شامل کر دیں اور اچھی طرح ملا کر ڈھک کر درمیانی آنچ پر رکھ دیں
- جب ٹماٹر گل جائیں اور ان کا پانی خشک ہو جائے تو اس میں مچھلی کے قتلے اور ہری مرچیں ڈال کر احتیاط سے ہلکا سا بھونیں اور ایک پیالی پانی شامل کر دیں
- پین پر آدھا ڈھکن ڈھک کر سات سے آٹھ منٹ پکائیں پھر اس پر میدہ اور ہرا دھنیا چھڑک دیں
- سالن کے درمیان میں احتیاط سے چمچ گھمائیں تاکہ مچھلی ٹوٹنے نہ پائے اور میدہ حل ہو جائے
- اگر شوربہ کم محسوس ہو تو آدھی پیالی پانی ڈال کر ابال آنے دیں اور انڈوں کو ہلکا سا پھینٹ کر ڈال لیں
- چولہا بند کر کے پین کو پانچ سے سات منٹ ڈھک کر رکھیں تاکہ انڈے پک جائے

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تڑکے والے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

نرگسی گوبھی

اجزاء:

پھول گوبھی	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
پیاز	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	چار عدد درمیانے
بادام	چھ سے آٹھ عدد
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
کھویا	آدھی پیالی
ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- گوبھی کے پھول علیحدہ کر کے انھیں دس سے پندرہ منٹ ٹھنڈے پانی میں بھگو کر رکھیں پھر اچھی طرح رگڑ کر صاف دھولیں
- پیاز کو ادرک کے ساتھ پیس لیں، ٹماٹروں کو دھو کر نیچے کی طرف سے کٹ لگائیں اور اوپر سے سرے کاٹ لیں۔ پین میں ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد نکال کر ٹماٹروں کو ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں تو آسانی سے چھلکا نکل جائے گا، انھیں بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں گوبھی کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو ایک منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کا پیسٹ ڈال کر بھونیں
- تین سے چار منٹ بھوننے کے بعد اس میں ٹماٹر کا پیسٹ، نمک، لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور گرم مصالحہ ڈال کر بھونیں
- پھر اس میں کھویا ڈال کر ملائیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں۔ باداموں کو بھی پیس کر اس میں شامل کر دیں اور جب سارا مکسچر یکجان ہو جائے تو اس میں فرائی کی ہوئی گوبھی ڈال دیں
- باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس زبردست مغلئی ڈش کو گرم گرم پلیٹر میں نکال کر پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

لیمن چلی چکن

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لیموں کا رس	ایک چوتھائی پیالی
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
آلو	دو عدد
بروکولی	حسب پسند
ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چکن کو دھو کر کچن ٹاول سے اچھی طرح خشک کرلیں، لہسن کے جوؤں کو کچل کر رکھ لیں
- بڑے پیالے میں نمک، لیموں کا رس، کچلا ہوا لہسن، لال مرچ، مسٹرڈ پیسٹ، سفید مرچ اور دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اسے ایک گھنٹے کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- چکن بریسٹ میں دونوں طرف کٹ لگا کر اس مصالحے میں ڈالیں اور اچھی طرح میرینیٹ کر کے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرل پین کو چولہے پر رکھ کر درمیانی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ گرم کریں اور اس پر چکن بریسٹ کو رکھ کر تین سے چار منٹ گرل کریں تاکہ ایک طرف سے سنہرا ہو جائے پھر پلٹ کر دوسری طرف سے بھی گرل کرلیں
- آلوؤں کو ابال کر میش کرلیں اور ان میں حسب پسند نمک، کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ملائیں اور انھیں بھی گرم گرل پین پر تین سے چار منٹ کے لئے گرل لیں
- بروکولی کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ہلکا سا ابال لیں اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل چھڑک کر گرل کرلیں

پریزنٹیشن:

لیمن چلی چکن کو چاہیں تو حسب پسند سلائسز میں کاٹ کر پلیٹر میں سجائیں اور گرلڈ میش پوٹیٹو اور بروکولی کے ساتھ پیش کریں۔

مکس وتج پراٹھے

اجزاء:

آلو	دوعدد درمیانے
مٹر	ایک پیالی
ہری پیاز	دوعدد
چھوٹی میتھی	دوگٹھی
آٹا	دوپیالی
میدہ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو سے تین جوئے
ثابت لال مرچیں	تین سے چارعدد
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چچ
ہلدی	آدھا چائے کا چچ
لیموں کا رس	دو سے تین کھانے کے چچ
چینی	ایک چائے کا چچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب:

- آلوؤں کو ابال کر چھیل لیں، اور مٹر کے دانوں کو تین پیالی ابلتے ہوئے پانی میں چینی اور چند قطرے لیموں کے رس کے ساتھ ابال لیں (تاکہ اس کی رنگت برقرار رہے)۔ ہری پیاز کے ڈنٹھل کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور پتوں کو علیحدہ باریک کاٹ لیں
- میتھی کو دھو کر دس منٹ ٹھنڈے پانی میں رکھیں جس میں چٹکی بھر ہلدی ڈال دیں تاکہ کڑواہٹ نکل جائے پھر پانی سے نکال کر باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ لہسن کے جوؤں کو کچل لیں
- فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چچ ڈالڈا VTF بناسپتی کو ہلکی آنچ پر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں ثابت لال مرچ اور لہسن ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور ان کو نکال کر کوٹ لیں، پھر اس مصالحے کو دوبارہ فرائینگ پین میں ڈال کر اس میں نمک، ہلدی اور سفید زیرہ ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں
- آلو اور مٹر کو اچھی طرح میش کر لیں اور اس مصالحے میں ڈال کر ملا لیں، ہری پیاز کی پتیاں اور میتھی ڈال کر بھونیں اور چولہے سے اتار لیں۔ مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں
- آٹا اور میدہ ایک تسلے میں ڈال کر ملا لیں اور اس میں نمک اور دو کھانے کے چچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اچھی طرح ملائیں پھر اسے ٹھنڈے پانی کے ساتھ گوندھ لیں
- دس سے پندرہ منٹ ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھنے کے بعد اس کے پیڑے بنا لیں، ہر پیڑے کے درمیان میں دو کھانے کے چچ تیار کی ہوئی بھجیا بھر دیں اور انھیں کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہلکے ہاتھ سے پراٹھے بیل کر گرم توے پر ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالتے ہوئے سینک لیں یا روٹی بیل کر درمیان میں بھجیا رکھ کر اسے موڑ کر لفافے کی طرح بنائیں اور ڈالڈا VTF بناسپتی میں سنہرا فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پراٹھوں کا دہی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

چرغہ مصالحہ چکن

اجزاء:

اجزاء	مقدار
چکن بریسٹ	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	تین کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
بیسن	ایک پیالی
دہی	ایک پیالی
لیموں	ایک عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر بڑے بڑے ٹکڑے کرلیں اور ان میں کٹ لگالیں، ان ٹکڑوں پر اچھی طرح ادرک لہسن مل کر رکھ آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- بیسن کو چھان کر بڑے پیالے میں ڈالیں اور اس میں نمک، لال مرچ، دھنیا اور گرم مصالحہ ڈال کر ملائیں اور اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھا سا پیسٹ بنالیں
- چکن کے ٹکڑوں کو بیسن کے مکسچر میں لتھیڑ کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں تاکہ مصالحہ اچھی طرح اندر تک جذب ہوجائے
- کڑاہی میں ڈیپ فرائینگ کے لئے ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں چکن کے ٹکڑوں کو ہلکا سنہری فرائی کر کے نکال لیں۔ پھر ان کو پھیلا کر رکھ دیں تاکہ ٹھنڈے ہوجائیں
- دہی میں چاٹ مصالحہ ڈال کر ملائیں اور اسے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں پھر لیموں کے دو ٹکڑے کرلیں
- ایک لیموں کے ٹکڑے کی مدد سے دہی ملا ہوا مصالحہ اچھی طرح چکن پر لگائیں اور ان کو دوبارہ سے ڈیپ فرائی کرلیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم چرغہ چکن کو نان اور رائتے کے ساتھ پیش کریں۔

اموٹک فش

اجزاء:

اجزاء	مقدار
مچھلی بغیر کانٹے کی	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
میدہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
املی کا گودا	آدھی پیالی
ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

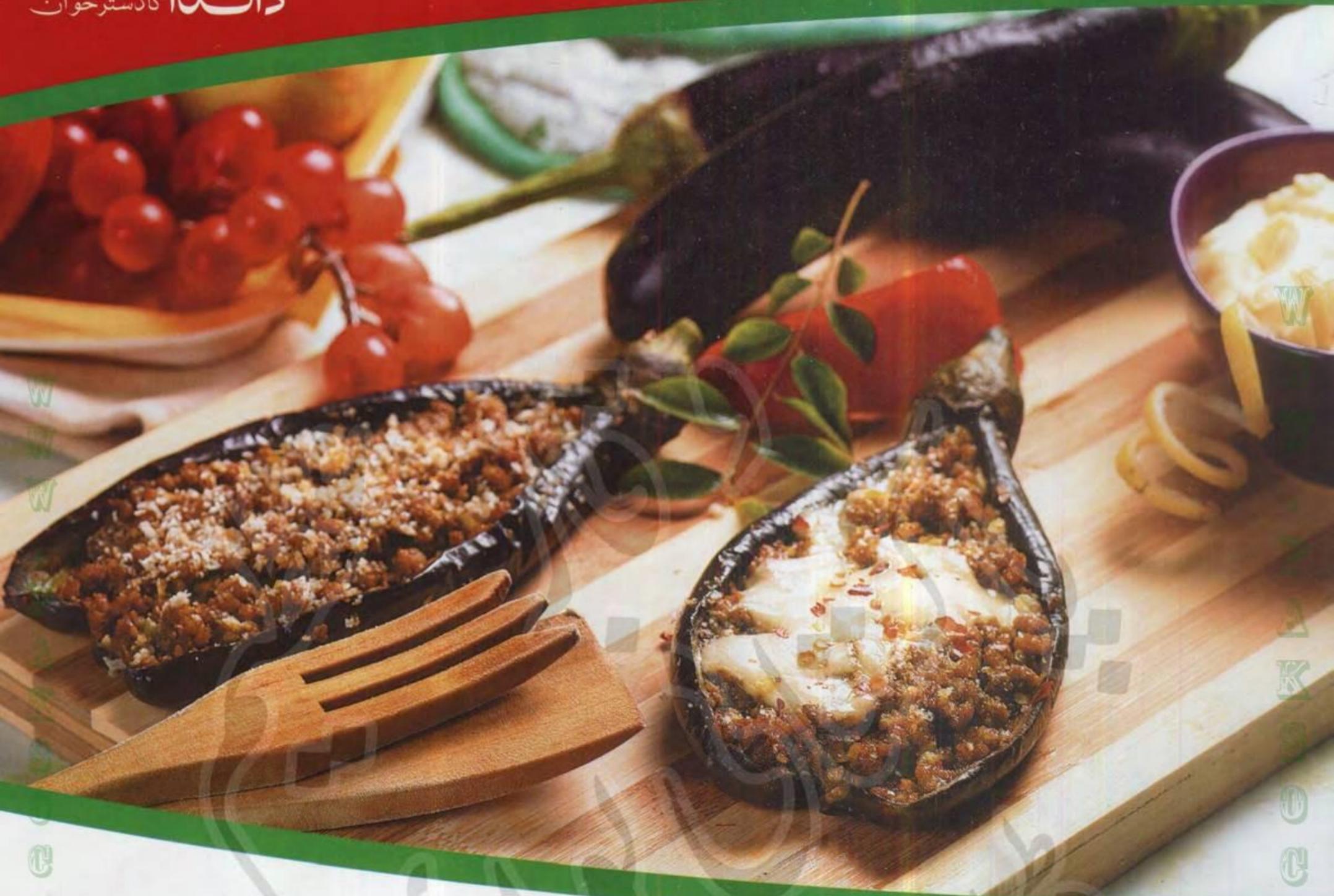
- مچھلی کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پھر ان پر میدہ چھڑک کر پانچ سے سات منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پیاز کو باریک کاٹ لیں، لہسن کے جوؤں کو کچل کر رکھ لیں اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پھیلے ہوئے پین میں ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور میدہ لگی ہوئی مچھلی کے قتلوں کو ڈال کر تیز آنچ پر ہلکا سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں پیاز کو فرائی کریں، اس میں املی کا گودا ڈالیں اور جب وہ ابلنے لگے تو اس میں نمک، لال مرچ، کٹی ہوئی ہری مرچیں، کچلا ہوا لہسن اور زیرہ ڈالیں اور ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ پکائیں
- پھر اس میں فرائی کئے ہوئے مچھلی کے قتلے ڈالیں اور سرکہ ڈال کر چار سے پانچ منٹ ہلکی آنچ پر بغیر ڈھکن ڈھانپے ہوئے پکا لیں

پریزنٹیشن:

اس منفرد ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

بینگن کے کٹلٹس

اجزاء:

بینگن (لمبے والے)	دو سے تین عدد
قیمہ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
انڈا	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
ڈالڈا کنولا آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- نمک ملے ابلتے ہوئے پانی میں بینگن کو دس سے بارہ منٹ ابال لیں اور پانی سے نکال کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں کچلے ہوئے لہسن کے جوئے، کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہلدی ڈال کر ہلکا سا بھونیں اور قیمہ شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ اس دوران بینگن ٹھنڈے ہو جائے تو انھیں لمبائی کے رخ پر درمیان سے کاٹیں اور احتیاط سے ان کا تھوڑا تھوڑا گودا چمچ کی مدد سے نکال لیں
- جب قیمے کا پانی خشک ہو جائے تو اس میں بینگن کا گودا اور نمک شامل کر کے بھون لیں اور چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- قیمے اور بینگن کے مکسچر کو بینگن کے خول میں بھر دیں، اوپر سے پھینٹا ہوا انڈا لگا کر ڈبل روٹی کا چورا چھڑک دیں
- اوون ٹرے میں برش کی مدد سے ڈالڈا کنولا آئل لگا کر اس میں بینگن کو رکھ دیں اور ان پر ڈالڈا کنولا آئل چھڑک کر چار سے پانچ منٹ گرم اوون میں گرل کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں اور چاہیں تو نکالتے ہوئے ان پر کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں۔

دودھ گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	آدھا کلو
دودھ	ایک لیٹر
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی
دارچینی	ایک انچ کا ٹکڑا
کالی مرچ	چھ سے آٹھ عدد
سیاہ زیرہ	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں	دس سے بارہ عدد
بیسن	آدھی پیالی
گندھا ہوا آٹا	حسب ضرورت
ڈالڈا VTF بناسپتی	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- دارچینی، کالی مرچ اور سیاہ زیرے کو گرائینڈر میں باریک پیس لیں، دودھ کو ابال کر رکھ لیں اور پیاز اور ہری مرچوں کو بھی پیس لیں
- گوشت کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کرلیں، پھر مٹی کی ہانڈی کو ہلکی آنچ پر رکھ کر گرم کریں اور اس میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال دیں
- ایک سے دو منٹ کے بعد اس میں پسی ہوئی پیاز ڈال کر ہلکی سنہری ہونے تک بھونیں، پھر اس میں ادرک لہسن، نمک اور پسا ہوا گرم مصالحہ ڈال کر ملائیں اور اچھی طرح بھونیں
- بیسن کو دودھ میں گھولیں اور گوشت میں ڈال کر ملالیں، ہانڈی کو ڈھک کر گندھے ہوئے آٹے سے مضبوطی سے بند کردیں
- ہلکی آنچ پر ڈیڑھ سے دو گھنٹے پکالیں تو گوشت گل جائے گا، ڈھکن کھول کر گریوی چیک کرلیں اور اگر گریوی کو گاڑھا رکھنا چاہیں تو کچھ دیر اور پکالیں

پریزنٹیشن:

موسم کا لطف اٹھانے کے لئے اسی ہانڈی میں گرم گرم دودھ گوشت کو لیموں کے سلائسز اور نان کے ساتھ پیش کریں۔

رول پسندے کباب

اجزاء:

پسندے	ایک کلو
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
جائفل	آدھا چائے کا چمچ
جوتری	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر	دو عدد درمیانے
کچا پپیتا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
بھنے ہوئے چنے	چار کھانے کے چمچ
خشخاش	دو کھانے کے چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- پسندوں کو ہلکا ہلکا کچل کر اس پر ادرک لہسن نمک اور پپیتا مل دیں اور انھیں ایک سے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- دھنیا، زیرہ، چنے، خشخاش، جائفل اور جوتری کو ملا کر پیس لیں۔ انھیں پسندوں پر اچھی طرح لگا کر دوبارہ سے بیس سے پچیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہرا دھنیا، ہری مرچیں، ٹماٹر اور پیاز کو باریک چوپ کر لیں
- ہر پسندے کو پھیلا کر چاپنگ بورڈ پر رکھیں اور اس پر تھوڑا سا کٹا ہوا مصالحہ پھیلا کر ڈال دیں۔ پسندے کو رول کر لیں اور ٹوتھ پک یا دھاگے کی مدد سے اچھی طرح بند کر لیں
- پھیلے ہوئے پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر اس میں پسندوں کے رول ڈالیں اور ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر ڈھک کر تیس سے چالیس منٹ دم پر رکھ دیں۔ پسندے گل جائیں تو تھوڑی سی آنچ تیز کر کے بھون لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ہرا مصالحہ چھڑک دیں اور پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

ونگز اچاری ہانڈی

اجزاء:

چکن ونگز	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	دوانچ کا ٹکڑا
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے
پیاز	تین عدد درمیانی
ٹماٹر	تین عدد درمیانے
دہی	ایک پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سونف	ایک چائے کا چمچ
ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
کلونجی	آدھا چائے کا چمچ
میتھی دانہ	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
کڑی پتے	چند عدد
ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- چکن ونگز کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ دھنیا، زیرہ، رائی، کلونجی، میتھی دانہ اور سونف کو توے پر ہلکا سا بھون لیں اور باریک پیس لیں
- ادرک کو باریک کوٹ کر لال مرچوں کے ساتھ اس مصالحے میں ملائیں اور اس میں دہی ڈال کر پیسٹ بنالیں
- ونگز کو اس مصالحے سے میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ٹماٹر کو کٹ لگا کر آدھی پیالی ابلتے ہوئے پانی میں رکھ کر پھر ٹھنڈے پانی میں ڈالیں اور چھلکا نکال لیں
- پھر پیاز، ٹماٹر اور لہسن کے جوؤں کو آدھی پیالی پانی میں پانچ سے سات منٹ ابالیں اور بلینڈر میں ڈال کر پیس لیں
- پین میں **ڈالڈا کنولا آئل** کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں کڑی پتے ڈال کر کڑکڑا لیں
- اس میں میرینیٹ کیے ہوئے چکن ونگز ڈال کر اچھی طرح بھونیں، پھر اس میں پیاز اور ٹماٹر کا مکسچر ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں
- جب ونگز گل جائے اور پانی خشک ہونے پر آجائے تو اچھی طرح بھون لیں اور ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار ونگز کو مٹی کی ہانڈی میں ڈال کر گرم گرم پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

کھجور پاک

اجزاء:

کھجور	250 گرام
کھویا	ایک کلو
چینی	ڈیڑھ پیالی
پستے	ایک پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
لیمن فوڈ کلر	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- کھجوروں کی بیج نکال کر صاف دھولیں اور بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں
- پھیلے ہوئے بڑے فرائینگ پین میں کھویا ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں، چمچ مسلسل چلاتے رہیں تا کہ جلنے نہ پائیں، ساتھ ہی اس میں پسی ہوئی الائچی کے دانے ملا دیں
- جب کھویا مکمل طور پر پگھل جائے تو اس میں ایک پیالی چینی شامل کر دیں اور دوبارہ سے چمچ چلاتے ہوئے پکاتے رہیں
- پکاتے ہوئے جب چینی پگھل جائے اور مکسچر کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو آدھا مکسچر علیحدہ نکال لیں اور بقیہ میں لیمن رنگ (دو کھانے کے چمچ پانی میں ملا کر) ڈال دیں
- پین میں یا شیشے کی ڈش میں برش سے ڈالڈا VTF بناسپتی لگالیں اور اس میں لیمن رنگ کے مکسچر کی تہہ لگالیں اور اسے ٹھنڈا کرنے کے لئے رکھ دیں
- کھجور کے پیسٹ کو پین میں ڈال کر اس پر ایک چوتھائی پیالی پانی ڈالیں اور اسے لکڑی کے چمچ سے کچلتے ہوئے چار سے پانچ منٹ پکالیں اور چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- پستوں کو ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابالیں پھر ٹھنڈا کر کے چھیل لیں اور فرائینگ پین میں ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں
- جب ہلکے سے بھن جائیں تو ان پر آدھی پیالی چینی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر رکھ کر پگھلا لیں
- چینی پگھلنے پر آجائے تو اس میں ایک سے دو کھانے کے چمچ پانی ڈال دیں اور شیرہ بننے پر (جب چینی پر چمک سی آنے لگے) تو چولہے سے اتار لیں
- ڈش میں لگائی ہوئی کھوئے کی رنگین تہہ پر کھجور کے پیسٹ کو پھیلا کر لگا دیں، پھر اس پر کھوئے کے دوسرے مکسچر کو لگائیں اور آخر میں شیرے والے پستے پھیلا دیں

پریزنٹیشن:

مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے پر خوبصورتی سے ٹکڑے کاٹ لیں اور سرما کی دعوتوں میں لطف اٹھائیں۔

سندھی موہی

اجزاء:

مچھلی	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
کٹی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچ
ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر	چھ سے آٹھ عدد
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
میتھی دانہ	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے سندھ میں میٹھے پانی کی روہو مچھلی کے بڑے ٹکڑے استعمال کیے جاتے ہیں۔ حسب پسند مچھلی لے کر اسے دھو کر رکھ لیں
- پیاز، ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ دھنیا اور زیرہ ملا کر کوٹ لیں
- بڑے پھیلے ہوئے پیالے میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، دھنیا زیرہ اور سرکہ ڈال کر ملائیں اور ساتھ ہی چار کھانے کے چمچ پانی بھی ملا لیں
- مصالحے کے اس مکسچر میں مچھلی کے ٹکڑے ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور انہیں دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں تا کہ مصالحہ اچھی طرح رچ جائے
- فرائینگ پین میں اتنی مقدار میں ڈالڈا کنولا آئل ڈالیں کہ مچھلی ایک طرف سے مکمل ڈوب جائے
- ڈالڈا کنولا آئل جب درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ میں گرم ہو جائے تو مچھلی کے قتلے ڈال دیں
- ایک طرف سے اچھی طرح سنہری ہو جائے تو احتیاط سے پلٹ کر دوسری طرف سے سنہری فرائی کر لیں
- اسی ڈالڈا کنولا آئل کو ٹھنڈا کر کے چھان لیں اور اسے علیحدہ فرائینگ پین میں ڈال کر اس میں رائی اور میتھی دانہ ڈال کر کڑکڑا لیں۔ پھر اس میں پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں
- مچھلی کے بچے ہوئے مصالحے میں کٹے ہوئے ٹماٹر، نمک اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال دیں اور اسے فرائی کی ہوئی پیاز میں ڈال کر ملائیں
- ہلکا سا پانی کا چھینٹا دے کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔ جب ٹماٹر اچھی طرح گل جائے تو اس چٹنی کو بھون کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں پہلے ٹماٹر کی چٹنی پھیلا کر رکھیں اور اس پر گرم گرم مچھلی رکھ کر پیش کریں۔

چاکلیٹ بالز

اجزاء:

کوکنگ چاکلیٹ	200 گرام
فریش کریم	آدھی پیالی
چاکلیٹ بسکٹ	50 گرام
براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ
چاکلیٹ اسپرنکلز	حسب ضرورت
مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

- چاکلیٹ بسکٹ کو دو پلاسٹک شیٹ کے درمیان میں رکھ کر بیلن کی مدد سے چورا کر لیں، لیکن وہ زیادہ باریک نہ ہو تاکہ کھاتے ہوئے بسکٹ کا ذائقہ محسوس ہو
- کوکنگ چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ایک شیشے کے پیالے میں ڈالیں اور ساتھ ہی اس میں فریش کریم اور مارجرین یا مکھن شامل کر دیں
- اس پیالے کو گرم پانی پر رکھ کر اس میں لکڑی کا چمچ چلائیں، آہستہ آہستہ چاکلیٹ کے ٹکڑے پگھل کر تمام چیزوں کے ساتھ یکجان ہو جائیں گے
- براؤن شوگر میں دو کھانے کے چمچ پانی ملا کر ہلکی آنچ پر پکا کر شیرہ بنا لیں
- کوکنگ چاکلیٹ والے مکسچر میں شیرہ اور بسکٹ کا چورا ڈال کر لکڑی کے چمچ سے اچھی طرح ملا لیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- ایک چائے کا چمچ بھر کر اس مکسچر کا لیں اور اس کو دونوں ہاتھوں کے بیچ میں رکھ کر بال کی شکل میں رول کر لیں
- پلیٹ میں چاکلیٹ اسپرنکلز نکال کر رکھیں اور بنائے ہوئے بالز کو اس میں رول کر لیں
- ان کو آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ان خوبصورت چاکلیٹ بالز کو بچوں کی پارٹی میں پیش کر کے ان کو خوش کر دیں۔

فروزن ایپریکوٹ یوگرٹ

اجزاء:

دہی	تین پیالی
خشک خوبانی	ایک پیالی
بادام	آدھی پیالی
شہد	تین سے چار کھانے کے چمچ
خشک دودھ کا پاؤڈر	آدھی پیالی
بادام کا ایسنس	آدھا چائے کا چمچ

ترکیب:

- خوبانیوں کو صاف دھو کر ان کے بیج نکالیں اور ان کو باریک کاٹ لیں
- ایک پیالی گرم پانی میں ایک گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھیں، پھر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں شہد ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- بادام کو گرم پانی میں بھگو کر چھیلیں اور باریک کاٹ لیں
- تازہ دہی لے کر ململ کے کپڑے (چار تہہ کئے ہوئے) میں ڈالیں اور اسے پوٹلی کی طرح باندھ دیں
- ایک پیالے کو فریج میں رکھیں اور اس کے اوپر والے شیلف میں اس پوٹلی کو لٹکا دیں تاکہ دہی کا پانی اس پیالے میں گرتا رہے
- جب پانی مکمل طور پر نکل جائے اور دہی اچھی طرح خشک ہو جائے تو اسے بڑے پیالے میں ڈالیں اور اس میں بادام کا ایسنس اور خشک دودھ کا پاؤڈر ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں
- پھر اس میں بادام اور ٹھنڈی کی ہوئی خوبانی ڈال کر ایک سے دو منٹ پھینٹیں اور پیالے کو فریزر میں رکھ دیں
- دو سے تین گھنٹے کے بعد نکال کر دوبارہ پھینٹ لیں اور خوبصورت سی ڈش میں ڈال کر جمنے تک فریزر میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

بادام اور خوبانی کے ٹکڑوں سے سجا کر یہ سادہ سا مزیدار میٹھا خوب ٹھنڈا پیش کریں۔

میوے دار میٹھے چاول

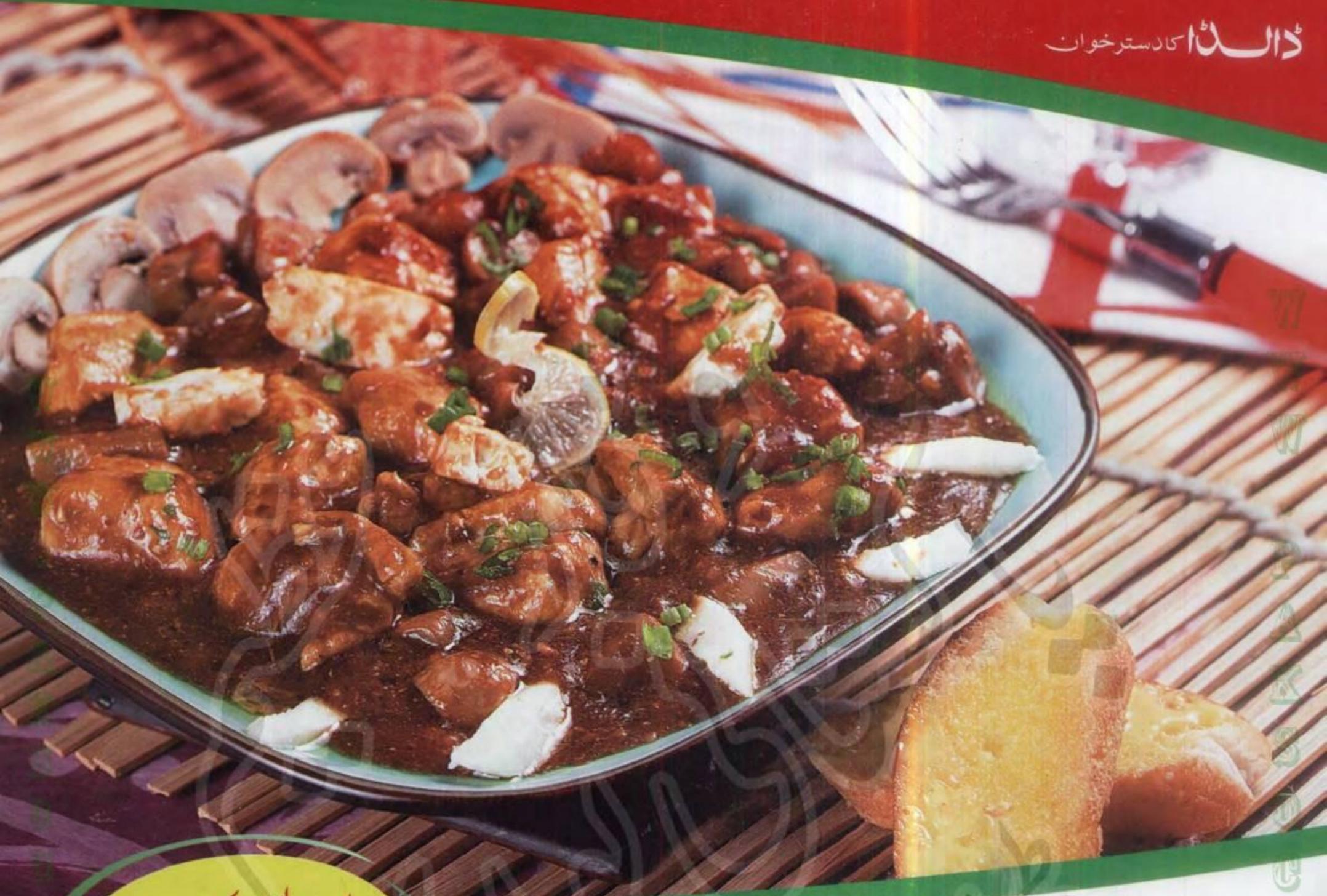
اجزاء:

چاول	تین پیالی
گڑ	دو سے ڈھائی پیالی
دار چینی	دو انچ کا ٹکڑا
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
بادام	آدھی پیالی
پستے	آدھی پیالی
چلغوزے	آدھی پیالی
کھویا	آدھی پیالی
دودھ	ایک چوتھائی پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر بیس منٹ کے لئے بھگو دیں، پھر مکمل ابال کر چھلنی میں پانی نکال دیں
- گڑ کو کوٹ کر ایک پیالی پانی میں بھگو کر رکھ دیں اور جب اچھی طرح گھل جائے (یا ایک سے دو منٹ مائیکرو ویو اوون میں رکھ دیں) تو اسے چھان لیں
- ابلے ہوئے چاولوں اور گڑ والے پانی کے تین حصے کر لیں، بادام، پستے اور چلغوزوں کو چھیل کر کوٹ لیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں دار چینی اور الائچی ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر پین کو چولہے سے اتار کر اس میں ایک حصہ چاولوں کا پھیلا کر لگائیں اور اس پر گڑ کا پانی، کٹا ہوا میوہ ڈال کر دودھ کا چھینٹا دے دیں
- اسی طرح دو تہہ اور لگا لیں اور ہلکی آنچ پر ڈھک کر دم پر رکھ دیں۔ دس سے بارہ منٹ کے بعد ڈھکن کھول کر اچھی طرح ملا لیں۔ گڑ کا شیرہ مکمل خشک ہو جائے تو کھویا چھڑک کر ڈش میں نکال لیں

پریزنٹیشن:

جشن بہاراں کے موقعہ پر گرم گرم بھاپ اڑاتے ہوئے میٹھے چاولوں کا لطف اٹھائیں۔

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ ونر
فیصل آباد سے یاسمین شفیق صاحبہ قرار پائی ہیں

ٹوفو وِد چکن اینڈ مشرومز

اجزاء:

اجزاء	مقدار
مرغی کی یخنی	1/2 کپ
سویا ساس	2 چمچ
گڑ	2 چمچ
لال مرچ کُٹی ہوئی	1/2 چمچ
لہسن پسا ہوا	1/2 چمچ
ادرک پسی ہوئی	1 چمچ
مشرومز	4 سے 7، کیوبز میں کٹے ہوئے
مرغی کا سینہ	1/2 کلو، کیوبز کی شکل میں کاٹ لیں
ٹوفو	14 اونس، تقریباً کیوبز کی شکل میں بنا ہوا
کارن فلاور	2 کھانے کے چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچ
نمک	1/2 کھانے کا چمچ

ترکیب:

- مرغی کی یخنی میں سویا ساس، گڑ اور کُٹی ہوئی لال مرچ اور نمک ڈال کر پکائیں اور کارن فلاور ڈال کر ساس بنالیں اور رکھ لیں۔
- فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل ڈالیں اور لہسن ادرک کے ساتھ چکن کیوبز ڈال کر فرائی کرلیں۔
- جب چکن گلنے لگے تو مشرومز بھی ڈال کر فرائی کرلیں۔
- پھر ٹوفو بھی ڈال دیں اور 5 سے 6 منٹ تک ہلکی آنچ پر اسے فرائی کریں۔ اب یخنی کی تیار شدہ ساس اس پر ڈال دیں۔

پریزنٹیشن:

تمام اجزاء کو اچھی طرح مکس کر کے پلیٹ میں نکال لیں۔ لیجئے آپ کا ٹوفو ود چکن اینڈ مشرومز تیار ہے۔

محترمہ یاسمین شفیق کا تعارف

یاسمین صاحبہ ڈالڈا کا دسترخوان کی پرانی قاری ہیں۔ انہیں گھریلو امورِ خانہ داری اور خاص کر کھانے پکانے میں تجربے کا ازحد شوق ہے۔ اسی شوق کے پیشِ نظر انہوں نے اپنی تازہ ترآزمودہ ترکیب ہمارے قارئین سے شیئر کی ہے۔

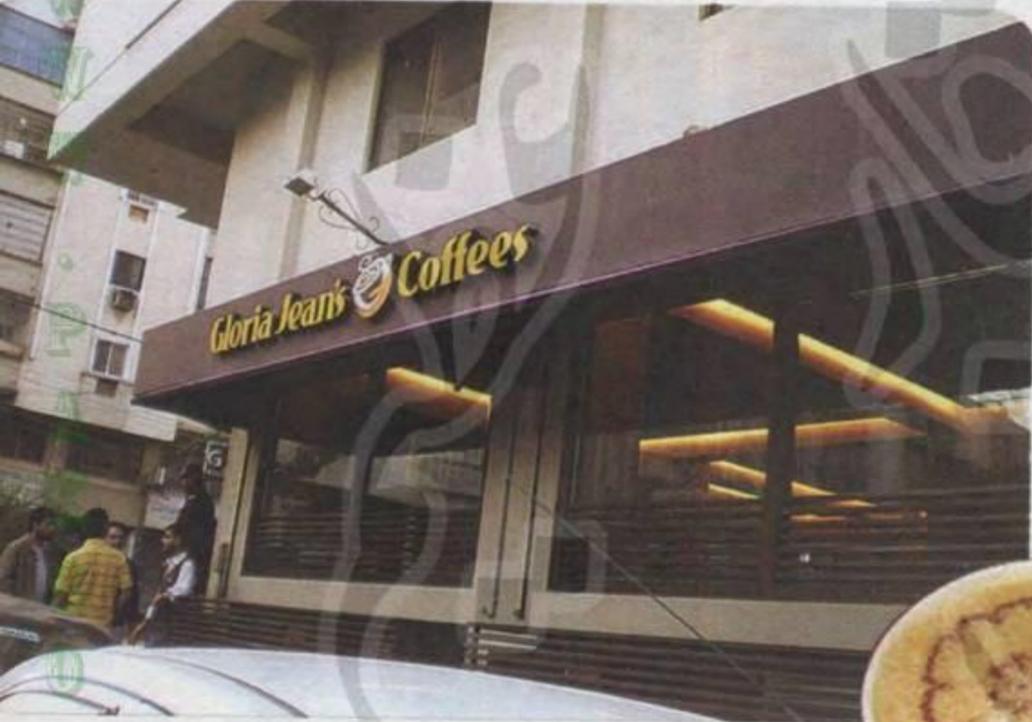
ریستوران ریویو

Gloria Jean's COFFEES پیش کرتا ہے

منفرد ذائقوں اور بلینڈز کا اچھوتا کافی کلچر

موسم سرما میں دن چڑھتا بعد میں ہے پہلے ہمیں چائے یا کافی کی طلب ہوتی ہے۔ یہ کم وبیش تقریباً ہر گھر کا معمول ہے۔ حقیقتاً دیکھا جائے تو کافی سردیوں کی سوغات سمجھی جاتی ہے۔ رسماً اور عادتاً اسے ہم سال بھر پیتے ہیں۔ پاکستان کے بڑے شہروں اسلام آباد، لاہور اور کراچی میں یہ کافی کلچر بیرونی ممالک کی چینز بھی لاتی ہیں۔ پہلے اِکا دُکا کافی شاپس تھیں، مگر اب ان میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ ان کے مینو، اسٹائل، آرائش اور پیشکش کے اسلوب عمدہ ذائقے کی تلاش مکمل کر دیتے ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان آج پیش کرتا ہے گلوریا جینز کا تعارف کہ جس کے آؤٹ لیٹس آپ کو لاہور اور کراچی کے مختلف مقامات پر مل جاتے ہیں۔

کافی کی روایت میں Gloria Jeans نے کس طرح ذائقے کی دنیا کو متحیر کیا ہے۔ یہ جاننے کے لئے کیفے کا رخ کرتے ہیں۔ سب سے پہلے کراچی کے سندھی مسلم ہاؤسنگ سوسائٹی کے چوراہے پر اللہ والی چورنگی سے چند قدم کے فاصلے پر پہلا آؤٹ لیٹ بنا تو نوجوانوں کی بڑی تعداد سرِ شام یہاں نظر آنے لگی۔ اس سے پہلے زمزمہ کراچی اور لاہور کی معروف شاہراہوں کے گرد کافی کے دوسرے کیفے اپنی جگہ بنا چکے تھے۔ ایسے میں Gloria Jeans کے مختلف تصوّر کا مقبول ہو جانا اپنی نوعیت کا انوکھا تجربہ تھا۔ ڈولمن مال کلفٹن میں بھی ایک نئی برانچ کھولی جا چکی ہے۔

ریسٹورنٹ میں داخل ہوتے ہی کوئی مددگار آپ تک مینو کارڈ لے کر نہیں آئے گا۔ اوّل تو آج کی خاص ڈشز یا کافی کا بلینڈ بلیک بورڈ سے پڑھئے اور یاد کیجئے بچپن کا وہ زمانہ جب اسکول، پھر کالج اور یونیورسٹی میں بورڈ کی ریڈنگ کیا کرتے تھے۔ پھر نشست سنبھال کے میگزین سائز کا مینو اخباری شکل میں یہ آپ کے سامنے میز پر دھرا ہوگا اور انتخاب کیجئے۔ اچھے کھانے پیش کرنے کی تہذیب کے ساتھ ریسٹورنٹ کی اندرونی آرائش کے لئے عارف اشاریز کے تخیل کا بھی دخل ہے۔ جس طرح کافی، دودھ، پانی، جھاگ اور چاکلیٹ کے متناسب امتزاج سے ایک بھرپور ذائقہ دار کافی تیار ہوتی ہے، اسی طرح عارف نے اندرونی نشستوں خاص کر اشاریز کے دبیز اور عمدہ لیگزین کے کشادہ صوفوں سے آراستہ کیا ہے۔

کراچی کا کیفے

سادہ کافی کے بعد ذائقوں کی دنیا یعنی فلیورڈ کافی پیش کرنا ایسا انوکھا تصوّر نہیں۔ تاہم پاکستان میں اس کی شروعات یہ کافی کیفے ہی کر رہے ہیں اور اب بین الاقوامی معیار کی کافی مقامی سطح پر دستیاب ہونے لگی ہے، مگر سب سے پہلے اس کا مختصر حوالہ رقم کرتی چلوں۔ پانچویں صدی تک کافی کو پُرتعیش مشروب سمجھا جاتا تھا اور امراء کے لائف اسٹائل کا حصہ تھی۔

15 ویں صدی میں یہ بعض عرب ممالک سے اسمگل ہو کر ترکی، مصر اور اردن پہنچی۔ آج مشرق بعید میں لاتعداد کافی ہاؤسز کھل چکے ہیں اور یہ عوام کا پسندیدہ مشروب ہے۔

1615ء میں اٹلی کے شہر وینس سے ترکی کا سفر کرتے ہوئے یہ ویانا پہنچی اور اسی برس وینس میں پہلا کافی ہاؤس قائم ہوا۔ امریکی کالونیز میں بہت عرصے تک

> بہت تہہ دار کریمی شکل میں کیرامل نٹ کا ذائقہ بہت دیر تک ساتھ رہے تو ماننا پڑے گا کہ Gloria Jeans کی شروعات اچھی ہوئی ہے

صرف چائے ہی مقبول مشروب تھا، مگر 1773ء میں کنگ جارج نے چائے پر ٹیکس عائد کردیا۔ عوام نے چائے پینی ترک کی اور یوں متبادل مشروب کے طور پر کافی پی جانے لگی۔ 1800ء میں کافی بڑے پیمانے پر کاشت کی جانے لگی اور دنیا بھر میں بیش قیمت مشروب کے طور پر معروف ہوگئی۔ 1979ء میں گلوریا جینز گورمے کافی نے پہلا اسٹور کھولا۔ اسی برس عربیکا بینز کی تازگی اور معیار کو مختلف ذائقوں میں پیش کیا جانے لگا۔

پاکستان میں کافی کی یہ ورائٹی یعنی تنوع بہت عرصے بعد نظر آیا، لیکن ہمارے نوجوانوں میں یہ نئے ذائقے بہت جلد پسندیدگی کی سند پا گئے۔ آخر اس کا سبب کیا ہے۔ یہ جاننے کے لئے ہم نے کراچی اور لاہور کے کافی ہاؤسز میں ان کے پیش کردہ ذائقے چکھے۔ یہاں آپ کو میں ان کی لفظی شکل میں تصویر کشی کر کے بتاتی ہوں۔ اوّل تو پاکستانی مزاج کو سامنے رکھ کر ماحول کی جاذبیت اور تخلیقی جہت پر خاطر خواہ کام کیا گیا ہے۔ انٹیریئر کے متعلق ہم ریستوران ریویو میں پہلے بھی لکھ چکے ہیں کہ لوگ گھر سے باہر صرف اور صرف کھانے یا پینے ہی نہیں جاتے۔ وہ ماحول کی انفرادیت، خوش کن احساس اور تبدیلی کے لئے جاتے ہیں اور اسے تفریح طبع کا ذریعہ سمجھتے ہیں۔ Gloria Jeans نے مارکیٹنگ اور کسٹمر کی نفسیات کو سمجھ کر اپنے ماحول میں دلکشی اور جاذبیت یکجا کردیا ہے۔ اس کے بعد آیئے ذائقوں کی دنیا میں قدم رکھتے ہیں۔

چھوٹے مگر نمایاں ترین بلیک بورڈ پر سفید چاک سے ہر روز کی خاص ڈشز اور کافی فلیورز آپ کو لکھے ہوئے ملتے ہیں۔

اتفاق سے جس روز میں گئی، اس روز Jamaican Blue Mountain اور Royal Zimbabwe کافی پیش کی جارہی تھی۔ میرے استفسار پر انتظامیہ نے بتایا کہ ہم تازہ ترین بینز کو ترش کر کے ذائقے تخلیق کرتے ہیں، لیکن اگر آپ ہمارے محفوظ کردہ ذائقوں سے آرڈر کرنا چاہیں تو بھی خدمات پیش کی جاسکتی ہیں۔

Gloria Jean's ڈالمن مال کلفٹن کے کاروباری اوقات کار صبح 10 سے 12 بجے سے شروع ہو کر بنا کسی وقفے کے جاری رہتے ہیں۔ سندھی مسلم کا آؤٹ لیٹ صبح سویرے ساڑھے سات بجے سے خدمات کا آغاز کردیتا ہے اور ایک بجے دن تک ناشتہ پیش کیا جاتا ہے۔ جبکہ جمعتہ المبارک اور ہفتے کے روز 2 بجے دوپہر تک ناشتے کے لوازمات دستیاب ہوتے ہیں۔ ان میں چار قسم کے مختلف آملیٹ یعنی ٹماٹو اور چیز آملیٹ، Aussie آملیٹ، پاکستانی اور ایگ وائٹ آملیٹ دستیاب ہیں۔ اس کے علاوہ Broken yolk sandwich, Porridge, Granola اور Low fat fritata میں سے کچھ آرڈر کیا جاسکتا ہے۔ دو قسم کے فرنچ ٹوسٹ دستیاب ہیں، جس میں Cinnamon french toast اور Crunchy grilled french toast شامل ہیں۔ جن کے لئے انتظامیہ کا دعویٰ ہے کہ یہ انتہائی کم کولیسٹرول پر مبنی ہیں۔

کافی سے پہلے کھانے کے لوازمات پر بھی نگاہ دوڑاتے چلیں

دو طرح کے wraps آرڈر کئے جاسکتے ہیں۔ تکہ چکن ریپ پاکستانی ذائقے سے قریب تر ہے۔ بیف اینڈ چلی اور چکن سٹیز ر میں بھی فیوژن اسٹائل کا ذائقہ موجود ہے۔

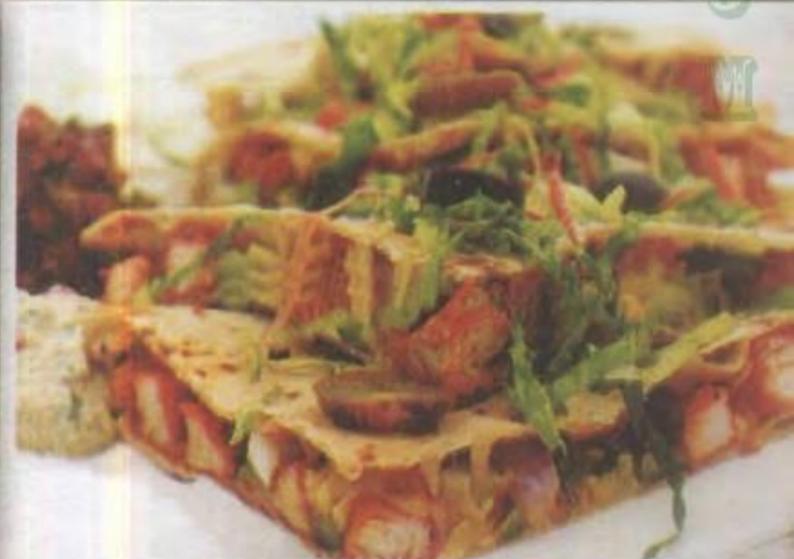
تین طرح کے سوپس دستیاب ہیں۔ ان میں کریم آف چکن، اولڈ فیشنڈ ٹماٹو سوپ اور ویجی ٹیبل سوپ ہر موسم کی سوغاتیں ہیں۔ صحت کا شعور اور باقاعدہ کھانا کھانے کے لئے بھوک چمکانی ہو تو شیفز سلاد، میڈیٹرینین چکن، تکہ چنک اور سیزنل سلاد کی ورائٹی موجود ہے۔

کریپی اورنج چکن، Piqnaute اور Tarragow ایسے ذائقے کراچی اور لاہور کے دیگر ریسٹورنٹس میں دستیاب نہیں

لاہور کا کیفے

ہو رہے۔ اگر ان کی اسپیگیٹی میں Parmesan cheese کے ساتھ meat sauce کا ذائقہ محسوس ہوجائے تو بات بنتی ہے۔ ورنہ Bolognese کا نام دینا صحیح نہیں ہوگا۔ بہرحال ایک کافی شاپ مکمل ریسٹورنٹ کے تصور کے عین مطابق ہے۔ جس میں موسم سرما کی خاص سوغات کافی اپنے منفرد بلینڈز کے ساتھ دستیاب ہے۔

لگاتار قطار میں لگے ہوئے صارفین کے ذوق وشوق اور کافی کے بارے میں معلومات کا ہونا اچنبھے کی بات نہ تھی جسے یہ لوگ taste کرچکے ہیں۔ ان کے لئے ایسپریسو بلینڈ اب گئے زمانے کی بات ہوچکی ہے۔ یہ لوگ Ethiopian Yirgacheffe کا ذائقہ دوسرے آمیزوں میں بخوبی پہچان سکتے ہیں۔ جبکہ Spicy, Sweet, Buttery, Citrus, Smoky اور Nutty کسی بھی مرکب کے ساتھ کیا بہتر ذائقہ تشکیل پائے گا، یہ بھی بخوبی جانتے ہیں۔ کافی کلچر میں یقیناً ایک انقلاب آچکا ہے۔ 25 کے قریب نئے ذائقے دستیاب ہیں۔ ان کے ہمراہ کوکیز، اسپیشل ڈارک چاکلیٹ German Chocolate Cake, Apple Spice Delight اور Caramel Pecan Roll کے علاوہ سینڈوچز اور برگرز کی ورائٹی بھی دستیاب ہے۔ کافی پروفیشنلز اپنے تجربوں میں مقامی ثقافت ضرور شامل کر رہے ہیں۔ یعنی میووں اور مختلف پھلوں کے مرکبات بھی کافی کا حصہ بن رہے ہیں۔ ونیلا فلیور کا ذکر اب تک آپ نے آئس کریم میں سنا ہوگا۔ اب کافی میں اس کا ذائقہ شامل کردیا گیا ہے۔ بہت تہہ دار کریمی شکل میں کیرامل نٹ کا ذائقہ بہت دیر تک ساتھ رہے تو ماننا پڑے گا کہ Gloria Jeans کی شروعات اچھی ہوئی ہے۔ امید ہے کہ یہ ذائقے ہمیں نئی دنیا کے کلچر سے اسی طرح متعارف کراتے رہیں گے۔

> سادہ کافی کے بعد ذائقوں کی دنیا یعنی فلیورڈ کافی پیش کرنا ایسا انوکھا تصور نہیں

بلیک بیریز کچھ کھٹی بھی کچھ میٹھی بھی

یہ وٹامن C کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں

ارم شفیق

بلیک بیریز ایک جھاڑی نما پودے کا پھل ہے۔ اس پودے کا پھل خوشبودار اور ذائقے میں میٹھا ترشی مائل ہوتا ہے۔ اس کا رنگ گہرا ابھورا ہوتا ہے جو پکنے پر کالا ہوجاتا ہے۔ اس کی جلد چمکدار ہوتی ہے۔ کالے کے علاوہ سبز، سفید اور سرخ بیریز بھی ہوتی ہیں۔

بلیک بیریز وسطی وشمالی یورپ اور شمالی ایشیاء میں پائی جاتی ہے۔ ایک پودا تقریباً پانچ کلوگرام تک بیریز پیدا کرتا ہے۔ بلیک بیریز کو مشروب جام جیلی وغیرہ بنانے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ چین اور یورپ میں اسے جوس وغیرہ میں استعمال کرتے ہیں۔ بلیک بیریز کو بطور غذا بھی استعمال کیا جاتا ہے، کیونکہ اس میں وٹامنز کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے۔ بلیک بیریز وٹامن C حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ سنگترے کے مقابلے میں اس میں تقریباً تین گنا زیادہ وٹامن C موجود ہوتا ہے۔

فلو، نزلہ، زکام وغیرہ میں اس کا استعمال دوا کی سی حیثیت رکھتا ہے۔ ایسے افراد جو ڈائٹنگ کرتے ہیں بلیک بیریز ان کے لئے بہترین غذا ہے۔ آدھا کپ بلیک بیریز میں 39 کیلوریز ہوتی ہیں۔ پوٹاشیم کی مقدار بھی کیلے کی مقدار سے دوگنی ہوتی ہے۔

بلیک بیریز میں پائے جانے والے غذائی اجزا

کیلوریز	48
پروٹین	11 گرام
چکنائی	0.4 گرام
وٹامن A	8.2 گرام
وٹامن C	120 ملی گرام

اس کے علاوہ میگنیشیم، فاسفورس، آیوڈین، سلینیم اور تھیامین جیسے اینٹی آکسیڈینٹس موجود ہوتے ہیں۔

بلیک بیریز کے استعمال کے فوائد

اس کا استعمال دل کو تقویت دیتا ہے اور دل کی بیماریوں کو روکتا ہے۔ بلیک بیریز کا استعمال آنکھوں کی تھکن کو دور کرتا ہے اور بینائی کو تیز کرتا ہے۔ یہ دمے میں بھی مفید ہے، کیونکہ سوزش کو ختم کرتا ہے۔

نظام انہضام، جگر، گردے، پتے کے افعال کو تحریک دیتا ہے۔

پیشاب کی کمی کے مریضوں کے لئے بے حد مفید ہے۔

اس کا استعمال جگر اور انتڑیوں کے کینسر سے محفوظ رکھتا ہے۔

بلیک بیریز کا باقاعدہ استعمال عضلات کے کھچاؤ اور تھکن کو دور کرتا ہے اور دوران خون کو تیز کرتا ہے۔ 4 ہفتے تک باقاعدہ استعمال سے صحت مند بیکٹیریا کی تعداد میں اضافہ ہوتا ہے۔

یہ بڑھاپے کے آثار کو کم کرتی ہیں۔ اس کے مسلسل استعمال سے جلد چمکدار رہتی ہے اور انسان ہشاش بشاش نظر آتا ہے۔

بلیک بیریز کا تیل مؤثر ترین

بلیک بیریز کے بیجوں سے نکالا گیا تیل نہایت مفید ہوتا ہے۔ اس میں اومیگا 3 اور اومیگا 6 کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ بطور دوا اور غذا دونوں طرح سے استعمال ہوتا ہے۔ جوڑوں کے درد میں بلیک بیریز کے کیپسول مریض کو دیے جاتے ہیں جو کہ نہایت فائدہ مند ہوتے ہیں۔ اس کا تیل بالوں کو گرنے سے روکتا ہے اور ان کی نشوونما کرتا ہے۔ ان کے استعمال سے جلدی امراض مثلاً بیکٹیریا، فنگس وغیرہ کم ہوتے ہیں۔

اس کے تیل کو کاسمیٹکس میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جلد کو نرم وملائم رکھتا ہے۔ سوزش اور ورم وغیرہ پر مساج کرنے سے درد رفع ہوتا ہے۔

بلیک بیریز کے پتوں کے استعمالات

اس کے پتوں میں مخصوص خوشبو ہوتی ہے، جنہیں سوپ میں فلیور دینے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ان سے چائے بنائی جاتی ہے، جو ہاضمے کا نظام درست کرتی ہے اور گلے کے ورم کو ٹھیک کرتی ہے۔ کھانسی کو ٹھیک کرتی ہے۔ بلیک بیریز کے پتوں کو پیس کر گلاب کے عرق میں ڈال کر چہرے پر کلینزنگ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے رنگت نکھر آتی ہے اور جلد بے داغ ہوجاتی ہے۔ ان پتوں کو سکھا کر منجن کے طور پر دانتوں پر لگانے سے دانتوں سے خون آنا بند ہوجاتا ہے اور دانتوں میں قدرتی چمک پیدا ہوجاتی ہے۔ دانتوں کے درد میں بھی مفید ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ پتوں کا پیسٹ بنا کر ورم اور جوڑوں کے درد پر مرہم کی طرح لگانے سے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔

اِس کے پتوں میں مخصوص خوشبو ہوتی ہے، یہ سوپ میں فلیور دینے اور چائے میں بھی استعمال کئے جاتے ہیں

پورشن پلیٹوں میں کھانا کھانے کے 8 فوائد

کبھی کبھی اپنی راشن بندی کرنے میں کوئی حرج نہیں

کم کھائیں، مگر اچھا کھائیں اور پورشن کنٹرول پلیٹوں میں کھائیں تو طبیعت بھی سیر ہوگی اور صحت بھی اچھی رہے گی۔ اگر کھانا کھاتے ہوئے 20 منٹ ہوجائیں تو دماغ اعلان کردیتا ہے کہ 'بس بہت ہوچکا، اب کھانے سے ہاتھ روک لیجئے'۔ معدہ کی پکار بھی سنئے آہستہ آہستہ چبا کے کھانے سے طبیعت جلد سیر ہوجاتی ہے۔ افراتفری اور دباؤ کی کیفیت میں ضرورت سے زیادہ کھانا کھایا جاتا ہے۔ آدھی پلیٹ بھر سبزیاں پھل کھانا معمول بنالیں۔ سلاد میں اُبلے ہوئے مٹر، چند تازہ پھل، ہرے پتے والی سبزیاں اور ایک کپ یا دو دانے زیتون شامل کردیا جائے تو یہ رنگا رنگ سلاد کا پلیٹر ہر کوئی خوشی خوشی کھالیتا ہے۔ اس میں ریشہ اور وٹامنز کی موجودگی غذائیت مہیا کرتے ہیں۔

- سوڈیم یعنی نمک کا استعمال کم سے کم کرنا پڑے گا۔ خاص کر عمر کا تیسرا عشرہ گزر جانے کے بعد اضافی نمک کی مقدار کم سے کم کرنی مفید رہتی ہے۔ ایک چائے کا چمچ نمک اپنے اندر 2,300 ملی گرام کے برابر سوڈیم رکھتا ہے۔ کوشش کرنی چاہئے کہ ایک دن میں ایک چمچ سے زائد نمک کی خوراک نہ لی جائے۔
- بہت پیاس لگے تب بھی صرف سادہ پانی پئیں، بجائے کولڈ ڈرنکس یا تیار مشروبات کے۔ جسم کو معتدل رکھنے کے لئے تازہ سبزیوں، پھلوں، سبز چائے اور بغیر شکر کی چائے یا کافی کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جس طرح اضافی نمک نقصان دہ ہوسکتا ہے اسی طرح اضافی شکر کے نقصانات بھی کم نہیں ہیں۔ ناریل کا پانی پینے کا کلچر اپنانے سے کئی مسائل حل ہوسکتے ہیں۔
- اناج کو بھی غذا کا حصہ بنانا بہتر ہوگا، کیونکہ ثابت اناج بہترین ریشہ اور کاربوہائیڈریٹس کا مجموعہ ہوتا ہے۔ اگر آپ ناشتے کے لئے تیار دلیے کا استعمال کررہی ہیں تو ڈبے پر اجزاء ضرور دیکھ لیں۔ کیا وہاں سالم اناج پرنٹ ہے؟
- دودھ ضرور پئیں کہ یہ وٹامن D اور کیلشیم کا بہترین ذریعہ ہے، لیکن نوجوانی میں Fat free یا Low fat دودھ لینا ضروری ہے، تاکہ جسم میں زائد چکنائی کیل مہاسوں کی شکایت نہ پیدا کرے۔ ڈھلتی عمر میں بھی وزن کی زیادتی مسئلہ پیدا کرسکتی ہے۔ لہٰذا غذا پر کنٹرول کرکے وزن پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ ورزش کرنے سے قبل Whey protein powder یا دودھ کے پانی میں بیریز (جو موسم کے لحاظ سے دستیاب ہوں)۔

> اپنی غذا سے سفید رنگ کم کرکے براؤن رنگ کا اضافہ کرنا آپ کو صحت بخش زندگی کی طرف لے جاسکتا ہے

- اپنی پورشن پلیٹوں کو لبالب نہ بھرا کریں، اس لئے کہ اگر بھوک پر کنٹرول نہیں رکھ پائیں گی تو سامنے نظر آنے والی ہر چیز کھالی جائے گی۔ اسے دیئے ہوئے پیمانے کے مطابق ہی بھریں اور خاص کر گوشت یا مرغی کو چربی سمیت نہ کھایا جائے تو بہتر ہے۔
- سفید پلیٹر میں سفید چاول، سفید آٹا اور سفید چینی (شکر) انڈیلنا ترک کردیں۔ رنگوں کا یہ کرشمہ وزن بڑھا بھی سکتا ہے اور گھٹا بھی سکتا ہے۔ ذرا غور کریں کہ سفید آٹا، چینی اور چاول صحت کے لئے کس قدر مفید رہیں گے؟ جبکہ ماہرینِ غذائیت اور ڈاکٹر دونوں ہی لال آٹے (چکی کے پسے ہوئے آٹے جس میں سے بھوسی نہ نکالی گئی ہو) براؤن شوگر یا گڑ اور براؤن چاولوں کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ ان احتیاطی تدابیر سے قبض نہیں ہوتی اور کیلوریز کا اضافہ نہیں ہوتا۔ اس لئے اپنی غذا میں سے سفید رنگ کم کرکے براؤن رنگ کا اضافہ آپ کو صحت بخش زندگی کی طرف لے جاسکتا ہے۔ بڑھتے ہوئے وزن سے پیدا ہونے والے صحت کے بیشتر مسائل کا حل اسی طرح ممکن ہے۔

آخر ہم پھلیاں کیوں کھائیں؟

کیونکہ اِن میں چھپے ہیں صحت کے کرشمے ہزار

ریستوران میں جاپانی کھانے کھانے جائیں تو شروعات ہوتی ہیں پھلیوں کی سلاد سے۔ موسمِ بہار ہو یا خزاں سویا بین کسی نہ کسی شکل میں اہتمام کے ساتھ ٹیبل پر موجود ہوتی ہے۔ سویا جنوب مشرقی ایشیاء کا ایک پھلی دار پودا ہے۔ جس کا سائنسی نام Glycine max ہے۔ جسے اس کے بیجوں کے لئے کاشت کیا جاتا ہے۔ سوئے کا خوردنی بیج جو حیوانی لحمیات کا بدل ہے اور یہ آٹا، تیل، دہی، چٹنی یا ساس بنانے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ یہ پھلی اپنی ساخت کے اعتبار سے نہایت کم مقدار میں روغن رکھتی ہے۔ تاہم غذائیت کے پہلو سے پروٹین کی اچھی مقدار پر مشتمل ہے۔

جاپانی اپنے کھانوں میں ان پھلیوں کو بھون کر، نمک ملے پانی میں ابال کر یا مختلف سبزیوں کے ساتھ پکا کر استعمال کرتے ہیں۔ یہ لوگ پھلیوں کو ناشتے اور snack کے طور پر کھاتے ہیں۔

برِصغیر اور جنوبی ایشیاء میں پھلیوں کو ان کے چھلکوں سمیت بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ جیسے گوار کی پھلی، لوبیا اور سیم کی پھلی، اس کے بیجوں اور چھلکوں سمیت ٹماٹر اور آلو کے علاوہ قیمے اور گوشت کے ہمراہ بھی پکایا جاتا ہے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہم پھلیاں کیوں کھائیں۔ یعنی ان کی غذائیت میں کون سے ایسے خاص جوہر ہیں جو ہمیں صحت بخش خوراک مہیا کر سکتے ہیں۔

یہ قدرتی پروٹین کا اہم ذخیرہ ہیں

پروٹین کے علاوہ ایسے ضروری امائنو ایسڈز جو ہمارے ٹشوز اور ہارمونز کے نظام کو بہتر بناتے ہیں اور ایسے انزائم جو انسانی جسم کو توانائی مہیا کر سکتے ہیں، تمام کے تمام جوہر پھلیوں میں پائے جاتے ہیں۔

معدنیات اور وٹامن B کا ذریعہ ہے

جسم کے میٹابولزم کی صحیح حرکیات کے لئے وٹامن B پر مشتمل غذاؤں کا استعمال اہمیت رکھتا ہے۔ یہ جوہر بھی پھلیوں میں موجود ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن C کی موجودگی جلد کے خلیات اور کولاجن کی افزائش کے لئے موزوں ترین ہوتی ہے۔ کولاجن بننے کی رفتار کم ہو جائے تو جلد پر سفید دھبے پڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔

وٹامن E بافتوں کی شکست و ریخت کے لئے مددگار وٹامن ہے اور وٹامن K خون کے سرخ ذرات کی تعمیرِ نو میں مدد دیتا ہے۔ وٹامن B اور فولک ایسڈ زچگی سے قبل حمل کی تمام تر پیچیدگیوں کو رفع کرتا ہے اور ایام میں بھی مفید رہتا ہے۔

چکنائی میں کم ہونے کے باعث یہ کولیسٹرول میں اضافے کا سبب نہیں بنتیں۔ اس لئے دل کے امراض میں مبتلا افراد بھی بے دھڑک انہیں غذا کا جزو بنا سکتے ہیں۔

> پھلیاں تمام اعصابی مسائل اور مدافعتی نظام میں حائل تکالیف کا ازالہ کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھتی ہیں

پھلیاں ریشے کے حصول کا بنیادی ذریعہ بھی ہیں

ریشہ بڑھے ہوئے کولیسٹرول کو کم کرنے کے لئے نمایاں اہمیت کا حامل جزو ہے۔ ہر موسم کی پھلیاں کھاتے رہنے سے کیلوریز نہیں بڑھتیں اور کولیسٹرول کی سطح برقرار رہتی ہے۔ وزن بھی ایک سطح سے آگے نہیں بڑھتا۔ بشرطیکہ ہم دوسری بد پرہیزیاں ترک کر دیں۔

پھلیاں اینٹی آکسیڈینٹس بھی ہیں

تمام اعصابی مسائل، جسم کے کسی حصے کا کینسر اور مدافعتی نظام میں حائل تکالیف کا ازالہ پھلیوں کی بدولت ممکن ہے۔ یہ بہترین اینٹی آکسیڈینٹس ہوتی ہیں۔ کوشش کرنی چاہئے کہ دنیا کے ہر حصے کی مخصوص فصل کو کبھی نہ کبھی خوراک میں شامل کریں تا کہ اس قدرتی نعمت کے ہر جوہر سے تندرستی حاصل کی جا سکی۔

کم ہوتا بلڈ پریشر، مینوپاز کے مسائل اور پروسٹیٹ کینسر میں انہیں کھانا مفید ہے۔

علاوہ ازیں آنتوں کی سوزش دور کرنے، سانس کی نالی میں بلغم کی وجہ سے پیدا ہونے والی رکاوٹیں، سینے کے انفیکشنز اور دمے کی کیفیت میں مریض کو پھلیوں کا سوپ دیا جائے تو بہت فائدہ ملتا ہے۔

ایک پیالی بھر پھلیوں میں پائے جانے والے غذائی فوائد

کاربوہائیڈریٹس	16g
پروٹین	17g
مکمل چکنائی کا جزو	8g
کیلشیم	97.6mg
فولیٹ	482mcg
آئرن	20g
وٹامن C	9.5mg
وٹامن E	1.1mg
وٹامن K	41.4mcg

خدارا! اپنے دُبلاپے کی فکر کیجئے

وزن گھٹاتے گھٹاتے آپ یہ کس راہ چل پڑی ہیں

صحت بخش غذائیں لینے کی عادت استوار کرنی پڑتی ہے۔ کچھ نوجوانوں کو اگر موٹاپا ختم کرنے کی خواہش ہوتی ہے تو کچھ نہایت دبلے پتلے ہونے کی وجہ سے بھی پریشان دکھائی دیتے ہیں۔ دبلا ہونا کوئی بیماری نہیں، لیکن موٹاپے سے خوفزدہ ہو کر ایک وقت کا کھانا چھوڑ دینا ہرگز عقلمندی نہیں۔ باشعور لوگ اپنے BMI کی فکر کر کے تھوڑا سا وزن گھٹاتے گھٹاتے غلط راستے پر نکل جاتے ہیں۔ شروع شروع میں ان کا خیال ہوتا ہے کہ ایک وقت نہ بھی کھایا تو توانائی میں کمی نہیں آجائے گی اور ذہن بھی اس نکتے کو تسلیم کر کے بھوک ختم ہونے کے عارضے anorexia اور bulimia میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

بے ترتیبی سے کھانے پینے کی عادتیں بیماریوں کی شکل میں ظاہر ہوتے دیر نہیں لگاتیں۔ پھر یا تو باقاعدہ علاج معالجہ شروع کیا جاتا ہے یا ماہرِ غذائیت سے چارٹ بنوا کر غذا کا انتخاب کیا جاتا ہے۔ کھانا وہی متوازن ہوتا ہے جو دماغ اور جسم کے ہر اعضاء پر اچھے اثرات مرتب کرے۔ سب کچھ کھا لینے اور جو چیز دستیاب ہو کھا لینے میں خاصا فرق ہوتا ہے۔ بظاہر ہم چاق و چوبند نظر آتے ہیں۔ کھانا بھی وقت پر کھاتے ہیں، ورزش بھی کر لیتے ہیں۔ اس کے باوجود ڈاکٹر ہمارے لئے اضافی سپلیمنٹس تجویز کرتے ہیں۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہمیں کیسے خود کو بدلنا پڑے گا؟ ماہرین کہتے ہیں۔

- صرف اسی وقت کھائیے جب آپ شدید بھوک محسوس کریں۔
- جب آپ پریشانی میں گھرے ہوئے ہوں یا اعصابی دباؤ کا شکار ہوں تو پانی پی سکتے ہیں، کھانا موٴخر کر دیجئے۔ تفکرات کی حالت میں کھانا کھانے سے معدے میں تیزابیت پیدا ہوتی ہے اور ہاضمے کا نظام بگڑ سکتا ہے۔
- پورے دن کے کھانے کو چھ برابر حصوں میں تقسیم کر دیجئے اور ہر حصے میں کوئی نہ کوئی تازہ سبزی اور پھل ضرور شامل کر لیجئے۔
- کوشش کیجئے کہ قدرتی نامیاتی طریقہ کاشتکاری پر مشتمل پھل اور سبزیاں کھا سکیں۔
- اپنے ہر کھانے میں دو دو بادام، تین چار پستے، تھوڑی سی ناریل، ایک آدھا اخروٹ بھی شامل کر لیجئے۔
- انڈے کتنے اور کس وقت کھائیں، یہ سوال ماہرِ غذائیت سے کیجئے اور پھر کھانے کی روٹین سیٹ کیجئے۔ تلا ہوا انڈا ہفتے میں ایک یا دو مرتبہ کھانا برا نہیں، مگر روزانہ کا معمول نہ بنائیں۔ چربی صاف کئے ہوئے گوشت میں مرغی اور مچھلی کے گوشت سرِفہرست ہوں تو بہتر ہے۔
- ہمیشہ ڈالڈا اولیو آئل میں کھانے تیار کیجئے اور پروسیسڈ یا فروزن کھانے کو خیرباد کہہ دیں۔ اسی طرح گہرے تلے ہوئے، جنک فوڈ کو گڈ بائے کہنا ہی ٹھیک فیصلہ ہوگا۔
- بہت زیادہ کچے پھل یا سبزیاں معدے کی مشقت بڑھا دیں گی، اس لئے انہیں کھانا ضروری نہیں۔
- بار بار فریج میں رکھنے والی غذاؤں اور خاص کر مائیکرو ویو میں گرم کرنے والے کھانوں میں غذائیت کم ہوتی چلی جاتی ہے۔
- ناشتہ اور کھانا ایک میز یا دسترخوان پر کنبے کے بیشتر افراد کے ساتھ بیٹھ کر کھانے سے آپ کی سماجی زندگی بہتر ہوتی ہے اور آپ محض کھانا نہیں کھاتے، بلکہ رشتوں کا قرب محسوس کر کے بھی اپنے اندر توانائی کا ذخیرہ کرتے ہیں۔ کھانا کھاتے وقت باتیں نہیں کرنی چاہئیں، لیکن کھانے کو سراہنے، کسی نئی ڈش کی ترکیب پوچھ کر اس کے ذائقے کو محسوس کرنا اور پھر اپنا تجربہ بیان کرنا، گویا کھانے کی لذت ہی بڑھا دیتا ہے۔ اگر آپ کسی کا شکریہ ادا کریں یا کوئی آپ کی بنائی ہوئی کسی خاص ڈش کی تعریف و توصیف کرے تو آپ کا سیروں خون بڑھتا ہے۔ اسی طرح اللہ تبارک تعالیٰ کی نعمتوں کا شکرانہ بھی وہیں بیٹھے بیٹھے ادا کر دیجئے۔ آپ طبیعتاً فیاض ہیں اس کا مظاہرہ تو ہونا چاہئے۔
- ٹیلی ویژن دیکھتے ہوئے کھانا کھانے کی عادت ترک کر دیجئے، کیونکہ نشریات کی ڈرامائی تبدیلی آپ کے نظامِ ہاضمہ کو بری طرح متاثر کر سکتی ہے۔
- کھانا کھاتے ہوئے، کھانے سے کچھ وقت پہلے یا فوراً بعد کولا ڈرنکس لینے کی عادت بہت بری ہے۔ اسے آپ اپنے لائف اسٹائل سے تعبیر نہ کریں۔ یہ آپ کے کھائے پیئے کو فوراً ضائع کر دیتے ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ آپ سادہ پانی گھونٹ گھونٹ کر پئیں۔
- جو ڈش آپ کو نہیں بھاتی نہ کھایا کیجئے، کیونکہ اس کے طبّی خواص اور فوائد بھی آپ کو بتانے فضول ہی ہوں گے۔ آپ جن غذاؤں کو ناپسند کرتی ہیں انہیں خوشی خوشی کیسے کھا سکیں گی۔ کوئی اصرار بھی کرے تو جس کام میں خوشی نہیں وہ نہ کریں کوئی فائدہ نہیں۔
- نوالے کو اچھی طرح چبا کے کھائیے۔ معدے پر ظلم نہ ڈھائیے ورنہ غذا کو جزوِ بدن بننے میں تاخیر کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ ہاضمہ الگ خراب ہوگا۔
- اگر کھانے کا آئیڈیل پیمانہ جانچنا ہو تو دونوں ہتھیلیوں کی مٹھیوں کو دیکھ لیجئے۔ ان میں جتنا کھانا بخوبی سما سکتا ہے بس اسی قدر آپ کی جسمانی ضرورت ہے۔ باقی تو آپ نے ایک غبارے میں خوب منہ پھلا کے ہوا بھری ہے۔ (ہم نے یہاں فربہی کو غبارے سے تشبیہ دی ہے)۔
- کھانے کا ہر روز ایک وقت مقرر ہونا بہتر ہے۔
- ہمیشہ موسمی پھل اور دستیاب سبزیاں کھانا معمول بنا لیں۔ مثلاً تربوز گرمیوں کے موسم کا پھل ہے، اب خواہ آپ کو فروری میں تربوز نظر آجائے تو اسے خریدنے کی کوشش نہ کریں، کیونکہ ماہرینِ غذائیت کے مطابق بے موسمی پھل میں بھرپور غذائیت اور توانائی موجود نہیں ہوتی۔
- سٹرس فروٹس میں چکوترا اور سبز چائے آپ بھی لے سکتی ہیں۔ ان کے استعمال میں قطعاً کوئی مضائقہ نہیں۔ چکوترے سے خوفزدہ ہونے کی ضرورت نہیں بلکہ یہ آپ کا وزن گھٹاتا نہیں بلکہ نظامِ ہاضمہ بہتر بناتا ہے اور وٹامن C کے فوائد علیحدہ دستیاب ہوتے ہیں۔ سبز چائے بھی وزن کم کرنے کا ٹوٹکا نہیں۔ فربہ لوگ اگر دن میں تین مرتبہ سبز چائے لیں تو دبلے خواتین و حضرات ایک بار پی لیا کریں۔ سبز چائے کئی ذائقوں میں دستیاب ہے اور ہر ذائقہ اجزاء کی تھوڑی سی تبدیلی کے بعد لاجواب ہوتا ہے۔
- دبلے لوگ کبھی آئینے کے مقابل بیٹھ کے کھانا نہ کھائیں۔ نفسیاتی طور پر اس وقت اپنے آپ پر حیرت ہونے لگتی ہے کہ یہ ہم کیا کچھ کھا رہے ہیں اور ہاتھ رک جاتے ہیں۔

> دُبلا ہونا کوئی بیماری نہیں، لیکن موٹاپے سے خوفزدہ ہو کر ایک وقت کا کھانا چھوڑ دینا بھی عقلمندی ہرگز نہیں

''اچھا باڈی میکنزم درد اور چوٹ سے محفوظ رکھتا ہے''

کنسلٹنٹ آرتھوپیڈک اور اسپورٹس میڈیسن ڈاکٹر عکسِ ملک سے گفتگو

سحر حسن

ڈاکٹر عکسِ ملک 22 مارچ 1980ء کو کراچی میں پیدا ہوئے۔ آپ پروفیسر ڈاکٹر نشاط ملک (مرحوم) کے صاحبزادے ہیں۔ جنہوں نے پاکستان میں پہلی بار اسپورٹس میڈیسن کا شعبہ متعارف کروایا اور بین الاقوامی سطح پر ان کی کاوشوں کو تسلیم کیا گیا۔ جبکہ ڈاکٹر عکس ملک کی والدہ شیرالہ ملک سینیٹر ہیں۔ ڈاکٹر عکس ملک نے ابتدائی تعلیم سینٹ مائیکلز کانونٹ اسکول سے حاصل کی۔ نیویارک سے گریجویشن کرنے کے بعد آپ نے بقائی میڈیکل یونیورسٹی اسپتال سے ایم بی بی ایس کی ڈگری حاصل کی۔ پھر لیاقت نیشنل اسپتال سے ہاؤس جاب مکمل کی۔ کچھ عرصے کے لئے دارالسلام برونائی چلے گئے۔ اس دوران وہاں سے اسپورٹس میڈیسن اور Doping Control میں ڈپلومہ کیا۔ لیاقت نیشنل اسپتال کراچی سے آرتھوپیڈک سرجری میں خدمات کا آغاز کیا۔ اس کے بعد عباسی شہید اسپتال کراچی کے ساتھ منسلک رہے اور اب بھی ہیں۔ اشفاق میموریل اسپتال کراچی میں کنسلٹنٹ آرتھوپیڈک اور اسپورٹس میڈیسن کی حیثیت سے پریکٹس کے ساتھ ساتھ ڈائریکٹر ایڈمنسٹریشن کے فرائض بھی انجام دے رہے ہیں۔ اس کے علاوہ آپ ہل پارک جنرل اسپتال میں پرائیویٹ کلینک کر رہے ہیں۔ آپ ایشین فیڈریشن آف اسپورٹس میڈیسن کے ممبر ہیں، اسپورٹس میڈیسن ایسوسی ایشن آف پاکستان کے جوائنٹ سیکریٹری بھی ہیں۔ ہم نے ڈاکٹر عکسِ ملک سے بات چیت کی۔ گفتگو نذر قارئین کر رہے ہیں۔

ڈاکٹر عکسِ ملک

''سب سے پہلے تو اپنے نام کے بارے میں کچھ بتایئے۔ کیا آپ کے والد پروفیسر ڈاکٹر نشاط ملک آپ کو اپنا عکس بنانا چاہتے تھے؟''

''میرا نام والد صاحب نے میرے نانا رانا اکبر آبادی کی مشاورت سے رکھا۔ میں نے ایک ایسے ماحول میں آنکھیں کھولیں جہاں کوئی پٹی بندھوانے آ رہا ہوتا تھا تو کوئی پٹی بندھوا کے واپس جا رہا ہوتا تھا۔ یہ منظر ذہن پر کچھ ایسے ثبت ہوئے کہ انجینئر یا پھر وکیل بننے کا خیال ہی نہیں آیا اور ڈاکٹر بننا ہی مقصدِ حیات بنتا چلا گیا۔ والد کی خواہش رہی کہ میں ڈاکٹر بنوں اور والدہ کا خیال بھی یہی رہا کہ مجھے ڈاکٹر بننا ہے۔ ماں باپ کی مشترکہ سوچ نے بھی اس شعبے میں آنے کی تحریک دی۔''

''اسپورٹس میڈیسن کے شعبے کا تعلق عوام الناس کی صحت سے کس حد تک بنتا ہے؟''

''عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ اسپورٹس میڈیسن کا شعبہ صرف اسپورٹس مین کے لئے مخصوص ہے۔ ایسا ہرگز نہیں ہے۔ اچھا باڈی میکنزم آپ کے جسم خاص کر پشت کو درد اور injury سے محفوظ رکھتا ہے۔ جبکہ یہ فیلڈ ایب نارمل باڈی میکنزم کی وجہ سے پیدا ہونے والی تکالیف کا احاطہ کرتی ہے۔ اسے ایکسرسائز میڈیسن بھی کہا جاتا ہے۔ اس سے عام آدمی بھی مستفید ہوتے ہیں۔''

> اسپورٹس انجری صرف اسپورٹس مین کو نہیں ہوتی بلکہ یہ چوٹ کسی کو بھی لگ سکتی ہے۔ اس میں پٹھے زیادہ متاثر ہوتے ہیں

''کیا ہڈیوں کے عوارض کا تناسب پاکستان میں بڑھ رہا ہے؟''

''ہمارے ہاں ہی نہیں بلکہ ایشیاء کے سارے ریجن میں اس کا تناسب بڑھ رہا ہے۔ اس کی وجوہات میں تعلیم کا فقدان، شعور میں کمی، صحت بخش غذا کا تصور نہ ہونا، دورانِ زچگی بیماری کی فوری تشخیص نہ ہونا اور علاج و معالجے کی سہولت کی عدم دستیابی وغیرہ شامل ہیں۔''

''یہ بتایئے کہ ہڈیوں کے پیدائشی نقائص پر قابو پانے کے لئے غذا میں کس قسم کی تبدیلی کی جائے؟''

''صحت بخش اور متوازن غذا مجموعی صحت کے لئے بے حد ضروری ہے۔ ہر کسی کو اپنی جسمانی ضروریات کے مطابق ایک خاص مقدار میں ہر روز وٹامن، منرل، آئرن، کیلشیئم وغیرہ لینے ہوتے ہیں تاکہ ہم صحت مند زندگی بسر کر سکیں۔ ایسی خوراک جو غذائیت سے بھرپور نہ ہو اور درست تناسب کے ساتھ نہ لی جائے تو وہ ہمیں بیماری کی طرف لے جا سکتی ہے۔ ظاہری بات ہے کہ صحت اگر ٹھیک نہیں ہوگی تو جہاں دوسری بیماریاں ہمیں گھیر لیتی ہیں وہیں ہڈیوں کی صحت بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ ہڈیوں کے پیدائشی نقائص سے حتی الامکان بچنے کے لئے دورانِ حمل زچہ و بچہ کی غذائی ضروریات پر توجہ دینی چاہیے۔''

''اوسٹیوپوروسس سے عورتیں زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔ آپ کس قسم کی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کا مشورہ دیں گے؟''

''اس بیماری میں 80 فیصد عورتیں مبتلا ہوتی ہیں۔ اس کی کئی ایک وجوہات ہیں مثلاً ہمارے ہاں بچپن سے دودھ کا استعمال لازمی نہیں سمجھا جاتا۔ بچپن میں کیلشیئم نہیں ملے گا تو آگے چل کر بچپن کو نہ تو واپس لایا جا سکتا ہے نہ ہی پیچیدگی سے نمٹا جا سکتا ہے۔ برقعہ اوڑھ کر باہر نکلنے والی خواتین سورج کی روشنی سے جسم میں پیدا ہونے والے وٹامن D سے محروم رہتی ہیں۔ مینوپاز یعنی ہارمونز کی کمی کی وجہ سے بھی وٹامن D اور کیلشیئم کم ہو جاتا ہے جو اوسٹیوپوروسس کی طرف لے جائے گا۔ بیماری کا آغاز ہوتے ہی بروقت ڈاکٹر سے رجوع نہیں کیا جاتا۔''

''کیا کیلشیئم کی گولیاں ہڈیوں کی بیماریوں کے لئے مفید ثابت ہوتی ہیں؟''

''خود علاجی سے اجتناب برتنا چاہئے۔ ہمارے ہاں کی دیہی ہی نہیں شہری عورتیں بھی ڈاکٹر سے پوچھے بغیر کیلشیئم کی گولیاں کھانا شروع کر دیتی ہیں۔ جبکہ کیلشیئم کی زیادتی پتے یا گردے کی پتھری کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ کیلشیئم کے انجذاب کے لئے وٹامن D مددگار ثابت ہوتا ہے۔ بعض اوقات یوں بھی ہوتا ہے کہ آپ وٹامن D کی کمی کا شکار ہیں اور مسلسل کیلشیئم کے سپلیمنٹس کھاتی رہتی ہیں۔ اسی طرح سے اکثر خواتین ناخنوں اور جلد پر پڑ جانے والے سفید

نشانات کو کیلشیئم کی کمی گردانتی ہیں، حالانکہ یہ مفروضہ درست نہیں ہے۔"

"چوٹ لگنے کی صورت میں مریض اس بات کی شناخت کیسے کرسکتا ہے کہ اسے لگنے والی چوٹ 'اسپورٹس انجری' ہی ہے؟"

"چوٹ لگنے کی صورت میں سب سے پہلے فیملی فزیشن کو دکھایئے۔ وہ آپ کا معائنہ کرنے کے بعد اس نتیجے پر پہنچ جائے کہ آپ کو کسی اسپیشلسٹ کی ضرورت ہے یا نہیں؟ اسپورٹس انجری صرف اسپورٹس مین ہی کو نہیں ہوتی بلکہ اس قسم کی چوٹ کسی کو بھی لگ سکتی ہے۔ اس میں زیادہ تر پٹھوں کی تکالیف سامنے آتی ہیں، گوشت پھٹ جاتا ہے۔ اس کی شناخت اس طرح سے ممکن ہے کہ سب سے پہلے تو یہ جانچیے کہ اسپورٹس مین کس طرح سے گرتے ہیں؟ کیا آپ اسی طرح سے گرے ہیں؟ متاثرہ حصے پر درد کا شدید احساس، لالی آجانا، سوجن ہونا، کام کاج کرتے ہوئے دقت محسوس کرنا وغیرہ۔ اگر اس قسم کی علامات سامنے آرہی ہیں تو اسپورٹس انجری ہے۔"

"گھٹنوں کی تکالیف میں اضافہ ہورہا ہے۔ اس کی بنیادی وجوہات کیا ہیں؟"

"یورک ایسڈ کا بڑھنا (یہ سرخ گوشت کے زیادہ استعمال کی وجہ سے ہوسکتی ہے۔) گھٹنے میں انفیکشن، ہڈیوں کا بھربھرا پن (اوسٹیوپوروسیس)، گھٹنوں کے اردگرد کے پٹھوں کا کمزور ہونا، موٹاپے کی وجہ سے گھٹنوں پر اضافی بوجھ پڑنا وغیرہ اس قسم کی تکالیف کے باعث گھٹنوں میں چکنائی کی سطح میں توازن نہیں رہتا۔ چکنائی کی کمی سے ہڈیاں آپس میں ٹکرانے لگتی ہیں۔ گھٹنے میں سوزش پیدا ہونے لگتی ہے۔"

"کیا جوڑوں اور گھٹنوں کے درد کی شکایت میں مریض آپ سے رابطہ کرسکتے ہیں؟"

"آرتھوپیڈک سے متعلق تمام تکالیف مثلاً کمر کا درد، گردن کا درد، پیروں میں درد، جوڑوں، پٹھوں اور گھٹنوں میں درد کی صورت میں مریض ہم سے رجوع کرسکتے ہیں۔"

"آپ کے خیال میں بغیر آپریشن کے گھٹنوں کی تبدیلی ممکن ہوسکتی ہے؟"

"ایسا تو ہمارے اشتہاروں میں ہی چھپا ہوسکتا ہے۔ گھٹنے بغیر آپریشن کے تبدیل نہیں ہوسکتے۔ گھٹنوں کی بیماری کو مکمل طور پر ختم تو نہیں کیا جاسکتا۔ البتہ ہم اس کے بڑھنے کے عمل پر قابو ضرور پالیتے ہیں۔ بہت سارے طریقے ہیں، بشمول فزیوتھراپی، انجیکشن کے باقاعدہ کورس اور ادویات مل کر آپ کی شدید تکلیف کو قابلِ برداشت بنادیتے ہیں۔"

"رگوں اور پٹھوں کا کھنچاؤ کم کرنے کے لئے ورزش اور چہل قدمی کس قدر اہم ہے؟"

"اس کے لئے ہم مریض کی کیفیت کو مدِنظر رکھتے ہوئے غذا میں تبدیلی کا مشورہ دیتے ہیں۔ ساتھ ہی دوائیں اور باقاعدہ ورزش کرنے کے لئے رہنمائی کرتے ہیں، کیونکہ ہر مریض ایک طرح کی ورزش نہیں کرسکتا۔ ہمیں اس کی بیماری اور عمر کے حساب سے ورزش کے طریقے اور وقت کا تعین کرنا پڑتا ہے۔ تاکہ مریض باآسانی اسے کر بھی سکے۔"

"کیا آرتھرائیٹس کی بیماری کا مکمل علاج ہوسکتا ہے؟"

"آرتھرائیٹس دو طرح کی ہوتی ہے Osteo arthritis (بڑھتی عمر میں ہڈیوں میں درد پیدا ہوتا ہے) جبکہ Rheumatoid arthritis (نسل در نسل چلنے والی موروثی بیماری ہے۔ جسم کے تمام جوڑوں، ہڈیوں میں درد کی شکایت ہوتی ہے۔) دونوں بیماریوں میں استعمال کروائی جانے والی ادویات الگ الگ ہے۔ جس سے بیماری کے بڑھاؤ کو روکا جاسکتا ہے۔"

"بڑھتی عمر کے افراد کو bending کا مسئلہ درپیش رہتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ نماز بھی کرسی پر بیٹھ کر پڑھتے ہیں۔ اس کا کیا علاج ہے؟"

ایسے مریض جنہیں اٹھنے بیٹھنے، زیادہ چلنے پھرنے، سیڑھیاں اترنے چڑھنے، نماز پڑھنے کے دوران اور دیر تک کھڑے رہنے سے درد محسوس ہو تو یہ تمام علامات دراصل اوسٹیو آرتھرائیٹس کی ہیں۔ ایسی صورت میں فوری طور پر آرتھوپیڈک ڈاکٹر سے رابطہ کیجئے اور اس کی تجویز کردہ ادویات، ایکسرسائز اور فزیوتھراپی پر عمل کیجئے۔"

"چوٹ سے ہٹ کر کیا ہڈیوں، جوڑوں اور پٹھوں کے مسائل کا تعلق اعصابی دباؤ سے لنک کرتا ہے؟"

"Anxiety اور ٹینشن کے باعث پٹھے اکڑ سکتے ہیں۔ ایسے افراد جو بلڈ پریشر یا ذیابیطس کا شکار ہیں انہیں بھی جوڑوں میں درد کی شکایت ہوسکتی ہے۔ سائیکوتھراپی مریض کے ذہن کو تبدیل کردیتی ہے۔ جس کے نتیجے میں مریض کو ذہنی سکون ملتا ہے اور درد کی کیفیت میں بہتری آجاتی ہے۔ پرسکون ماحول بھی مریض کو جلد از جلد صحت یابی کی طرف لے آتا ہے۔"

"کیا پاکستان میں اسپورٹس میڈیسن کے شعبے میں خاطر خواہ ترقی ہورہی ہے؟"

"بہت بڑا خلاء ہے، جسے پُر کے لئے لوگوں کی ایک کھیپ چاہئے ہوگی۔ اسپورٹس میڈیسن کی طرف آنے کا رجحان بہت کم ہے۔ اس کی بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ پورے پاکستان میں اس شعبے کے حوالے سے تعلیم و تربیت فراہم کرنے والا کوئی ادارہ نہیں ہے۔ میری خواہش ہے کہ میں اس شعبے میں اسپشلائزیشن اور ڈپلوما کروانے کے لئے کالج آف اسپورٹس میڈیسن کھولوں تاکہ آنے والے کل میں بہت سے افراد اس شعبے سے اپنا مستقبل بنائیں۔"

متبادل طریقۂ علاج، Accu-vibrotherapy

قدرتی غذا، دماغی توانائی اور جسمانی سرگرمی سے علاج کا اچھوتا تصوّر

تحریر: ڈاکٹر ساجد عسکری

اس میں کوئی شک نہیں کہ ایلو پیتھک ادویات نے ٹراما، ایمرجنسی اور سرجری کے میدانوں میں تیزی سے ترقی کی ہے۔ مگر دوسری طرف ہم دیکھتے ہیں کہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ ساتھ سامنے آنے والی اور دائمی جڑ پکڑنے والی بیماریوں یعنی بلڈ پریشر، ذیابیطس، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کی کمی، جوڑوں کا درد، اپنی ہی مدافعتی قوت کا حملہ اور اس کی پیچیدگیوں پر قابو پانے میں ہماری ایلو پیتھک بری طرح ناکام رہی ہے بلکہ اس کے مضر اثرات سے بیماریوں میں مزید اضافہ بھی ہوا ہے۔

جدید ادویات کی کھپت اور اعداد و شمار کا چرچا کرنے کے باوجود اصل حقائق چھپائے نہیں چھپتے۔ کروڑوں روپے تحقیق پر خرچ کرنے کا دعویٰ کیا جاتا ہے مگر یہ ادویات آج تک ایک بھی دائمی بیماری کا مکمل اور کامیاب علاج سامنے لانے سے قاصر نظر آتی ہیں۔ میں نے اپنے 22 سال ایلو پیتھک کی پریکٹس کے دوران ان بیماریوں کے علاج میں ناکامی کے بعد متبادل طریقۂ علاج کے بارے میں پڑھنا شروع کیا، چونکہ میں میڈیکل ڈاکٹر ہوں اور بیماریوں، دواؤں کے بارے میں مستند معلومات رکھتا ہوں۔ اس لئے میں نے سائنسی تکنیک پر تحقیق کے بعد متبادل علاج کا ایک ایسا طریقہ ایجاد کیا، جس کا نام بیماری سے متعلق مخصوص پوائنٹس پر حرکت دینے والی تھراپی رکھا۔ جس سے آپ ایک ایسے مریض کا علاج کر سکتے ہیں جو بستر پر پڑا ہو اور آخر میں سب سے طاقتور طریقۂ علاج جسے دماغی طاقت یا دماغی توانائی کہتے ہیں۔ اسے ہم نے قرآن پاک سے تحقیق کے بعد حاصل کیا اور میں دعوے سے کہہ سکتا ہوں کہ اگر ہم اس طریقے پر عمل کریں تو 80 فیصد سے زیادہ بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔

ڈاکٹر ساجد عسکری

فنکشنل میڈیسن: بہت سے ڈاکٹروں کی طرح میں بھی ان میں سے ایک ہوں جو متبادل طریقۂ علاج سائنسی بنیادوں پر کر رہے ہیں۔ فنکشنل میڈیسن وہ طریقۂ علاج ہے جو ہمیں سمجھاتا ہے کہ ہر چیز جو ہمارے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے، دراصل وہی ہماری بیماری یا صحت کی بنیاد بنتی ہے۔ یہ ہماری طرزِ زندگی اور ماحولیات (اندرونی اور بیرونی کثافتوں) کو ہمارے جین سے آپس میں ملاتا ہے، ہمارے جسم کے اندر جو توازن یا عدم توازن پیدا ہوتا ہے۔ حقیقت میں وہی بیماری کی نشاندھی کرتا ہے۔ جبکہ ہم میں بہت سے لوگ یہ تک نہیں جانتے ہیں کہ اللہ نے ہمارے جسم کو کس ترتیب اور طریقے سے بنایا ہے؟ ہمارے جسم کو کن چیزوں کی ضرورت ہے اور ہم اسے کس طرح سے پورا کر سکتے ہیں۔

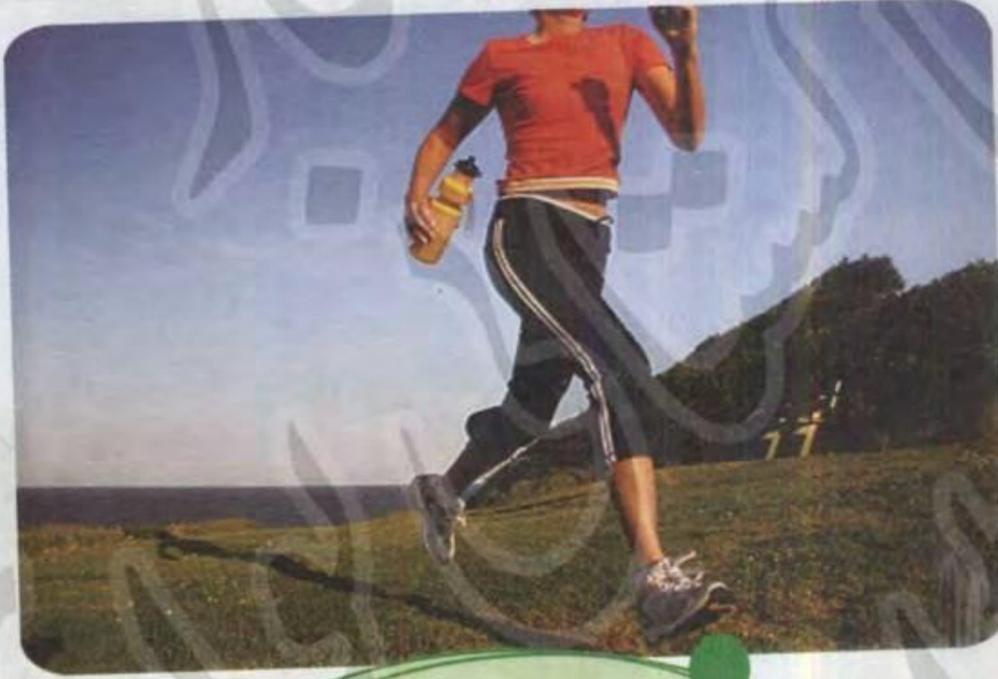
میں نے ان گنت مضامین، تحقیقی رپورٹ، کتابیں اور میڈیکل جرنل اس موضوع پر پڑھے اور مستند ثبوتوں کی بنیاد پر اپنے تجربے، مطالعے اور ذاتی تحقیق کے اطمینان بخش نتائج حاصل کرنے کے بعد اس طریقۂ علاج کو اپنایا ہے، جس سے آج ہزاروں لاکھوں مریض فیض پا رہے ہیں۔

> سوچ اور عقائد میں کشمکش پیدا ہو جائے تو جسم کی توانائی کا نظام تعطل کا شکار ہوتا ہے اور ہم بیماری کی طرف بڑھنے لگتے ہیں

سب سے پہلے میں غذائیت پر بات کروں گا۔ ہمیں یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ خوراک اور غذائیت میں بنیادی فرق کیا ہے۔ غذائیت وہ چیز ہے جو ہمارے جسم کی ضرورت کو پورا کرے۔ ہمارے جسم کی مؤثر انداز میں نشو و نما کو بحال کرنے کے لئے ایک خاص مقدار میں نشاستہ، پروٹین، چکنائی، وٹامن، نمکیات اور Phytonutrient کی ضرورت ہوتی ہے۔ جبکہ خوراک وہ چیز ہے جو ہم کھاتے ہیں، مگر یہ ضروری نہیں کہ ہم متوازن غذا لے رہے ہیں اور وہ ہمارے جسم کی ضروریات کو پورا کر رہی ہے۔

جسمانی سرگرمیاں (Physical Workout)

یہ بات سائنس نے ثابت کر دی ہے کہ جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے ہم بہت ساری بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔ خاص کر بڑھاپے کی بیماریوں کو روکا جا سکتا ہے اور اس

طرح عمر بھی طویل ہو جاتی ہے، چونکہ ہم نے اپنے طرزِ زندگی کو اس رنگ میں ڈھال لیا ہے کہ ہماری جسمانی سرگرمیاں تقریباً ختم ہو گئی ہیں اور ہم تیزی سے بیماریوں کی طرف بڑھ رہے ہیں۔ ہمارا سماجی ماحول بھی اس طرح کا نہیں ہے کہ ہم اپنے گھر والوں کے ساتھ پارک جا کر باقاعدگی سے جوگنگ کر سکیں۔ اس لئے میں نے دنیا جہاں کی ورزشوں کے طریقے پر تحقیق کے بعد ایک مؤثر و جامع نوعیت کے مشقوں کی سیریز ایجاد کی، جسے Accuvibrotherapy کا نام دیا ہے۔ جس کی خصوصیات یہ ہیں کہ یہ ورزش کسی بھی وقت، کسی بھی جگہ، کسی بھی عمر کے لوگ بغیر کسی فٹنس مشین کے کر سکتے ہیں اور یہاں تک کہ ایک معذور یا بستر پر پڑا ہوا مریض بھی اسے کر سکتا ہے۔ صرف چند منٹ کے Workout کے بعد حیرت انگیز نتائج ملتے ہیں۔ اس کی خاص بات یہ ہے کہ یہ جوڑوں، کمر کے درد، موچ سب کے لئے بہت مفید ہے۔ اس ورزش کا طریقہ بالکل مختلف ہے۔ یعنی صرف چند مرتبہ آپ اپنے ہاتھ پاؤں کو ایک خاص طریقے سے اپنے جسم سے دور جھٹکتے ہیں کہ اس سے آپ کے جسم میں Jerky Movement ہوتا ہے، اس قسم کی جنبش کے اثرات آپ کے دماغ تک پہنچتے ہیں اور اس کے جواب میں آپ کا دماغ آپ کے جسم کو صحت بخش ردِعمل (Healing Response) دیتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ پٹھوں میں خون کی روانی بھی کافی بڑھ جاتی ہے۔ اس عمل کے نتیجے میں آپ خود کو بہت ہی پُرسکون اور پھرتیلا محسوس کرتے ہیں۔

ہم دنیا جہاں کی ورزشوں کے طریقے پر تحقیق کرنے کے بعد مؤثر و جامع مشقوں کی سیریز سامنے لے کر آئے ہیں

طاقتور طریقہ علاج: Mind power energy دنیا کا بہت ہی قدیم اور طاقتور طریقہ علاج ہے۔ جدید سائنسی تحقیق بتاتی ہے کہ ہر جگہ، ہر چیز جو بھی کائنات سے آپس میں Energy force کے ذریعے جڑی ہوئی ہے۔ جیسا کہ ہمارا جسم، ہماری سوچ اور ہمارے جذبات آپس کی توانائی سے باہمی روابط (interconnection) میں رہتے ہیں، جسے ہم اور آپ ''روح'' یا زندگی کی قوت یا چی (Chi) کے طور پر جانتے ہیں۔ یہ توانائی ہمارے پورے جسم کے اندر سرائیت کر رہی ہے، ہمارے غدود اور تمام خلیوں تک توانائی پہنچاتی ہے۔ ہمیں اپنی دماغی طاقت کو سمجھنے سے پہلے دماغ کی ساخت اور کارگزاری کے بارے میں سمجھنا ضروری ہے، تاکہ اپنا علاج خود کر سکیں۔ ہمارا دماغ کمپیوٹر کی ہارڈ ڈسک کی طرح ہے جس میں ہم ڈیٹا جمع کرتے ہیں۔ ظاہر ہے آپ اس میں جس طرح کا سوفٹ ویئر ڈالیں گے، صرف اتنا ہی کام کر سکتے ہیں۔ اسی لئے آپ مختلف پروگرام install کرتے ہیں تاکہ اپنی ضرورت کا کام کر سکیں۔ اب میں آپ کو انسانی دماغ کی طرف لے چلتا ہوں۔ انسان کا دماغ بھی ایک ہارڈ ڈسک سے زیادہ کچھ نہیں ہے اور جو کچھ آپ سیکھتے ہیں وہی آپ کا سوفٹ ویئر ہے۔ یعنی اردو بولنا سیکھیں گے تو آپ اردو ہی سمجھیں گے۔ اسی طرح جو علم حاصل کریں گے، اسی شعبے میں آگے بڑھیں گے۔ دوسری طرف میں مزید وضاحت کرتا چلوں کہ آپ کے دماغ کے دو حصے ہوتے ہیں۔ ایک وہ جو آپ کے کنٹرول میں ہے یعنی سوچنا، چلنا پھرنا وغیرہ۔ جسے آپ شعوری دماغ (Conscious Mind) کہتے ہیں۔ دوسرا وہ جو آپ کے کنٹرول میں نہیں ہے، جیسے Autonomic Nervous System جو خودکار (Automatic) طریقے سے کام کر رہا ہے۔ یعنی دل کا دھڑکنا، آنتوں کا نظام وغیرہ۔ ہر عضو آپ کے کنٹرول میں نہیں ہے، ہمارے تحت الشعور (Subconscious Mind) جسے ہم ماسٹر کنٹرول نظام کہتے ہیں۔ یہ دماغ کا 90 فیصد حصہ ہوتا ہے اور صرف 10 فیصد حصہ شعوری دماغ پر مشتمل ہوتا ہے جس سے ہم حیرت انگیز کام کر لیتے ہیں۔ انسانی ایجادات کرنے والوں نے بھی اسی 10 فیصد حصے کو استعمال کیا ہے۔

سائنسی تحقیق کے حوالے سے بات کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو سمجھانے میں آسانی ہو۔ جدید تحقیق کے مطابق ہماری یادداشت اور تصور توانائی کی صورت میں ہمارے جسم کے ہر خلیے میں ذخیرہ ہو جاتے ہیں۔ جیسا کہ DNA میں آپ کے (Structure) کا Blue Print اسٹور ہوا ہوتا ہے۔ اس کی مثال اس طرح ہے کہ ایک شخص جس نے اپنے عضو کو ٹرانسپیرنٹ کر دیا ہے اور وہ کبھی کبھی اس یادداشت کو محسوس کرتا ہے۔

جسم میں ہونے والا کیمیائی ردِعمل: مختلف حیاتیاتی عمل کے دوران جسم کے خلیات میں دراصل (Electromagnetic waves) تیزی سے بیدار ہوتی ہیں اور ہمارے جسم پر شدید اعصابی، ذہنی و دیگر بیماریوں کی صورت میں منفی انداز میں ظاہر ہوتی ہیں۔ ڈاکٹر لیٹن بائیولوجیکل سائنسدان ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ انسانی جسم میں برقی اور سماعتی (Acoustic) تابکاری کے ایک وسیع عمل کا اخراج ہوتا ہے۔ روایتی علاج سے ہمارے جسم میں جو کیمیائی ردِعمل ہوتا ہے، اس سے تابکاری پیدا ہوتی ہے۔

توانائی دراصل علاج کا بنیادی اصول ہے۔ ہمارے جسم کے کیمیکل اور فزیکل ردِعمل سے یہ توانائی پیدا ہوتی ہے، بلکہ اس کو Regulate بھی کرتی ہے اور مختلف عوامل یعنی ذہنی دباؤ وغیرہ ہماری زندگی کی توانائی کے قدرتی بہاؤ کو روکتے ہیں یا خلل پیدا کرتے ہیں۔ جس سے بے چارگی، ناپسندیدگی کے جذبات، چڑچڑاپن، ڈپریشن جیسے عارضے سامنے آنے لگتے ہیں۔

غلط عقائد بیماریوں میں مبتلا کرتے ہیں: ڈاکٹر لیٹن کے مطابق اندرونی دباؤ (internal stress) ہمارے ذہن میں سمائے ہوئے غلط عقائد کی بنیادی وجہ ہے۔ سوال یہ ہے کہ یہ غلط عقائد ہمیں بیماری کی طرف کیسے لے جاتے ہیں؟ کسی بھی چیز کے بارے میں ہماری منفی یا مثبت سوچ مخصوص وجوہات کی بنیاد پر ہوتی ہے، مگر عقیدہ کسی چیز کی حقیقت یعنی دل سے یقین کرنے کو کہتے ہیں۔ جب ہماری سوچ اور عقائد میں کشمکش پیدا ہو جائے تو ہمارے جسم میں توانائی کا نظام تعطل کا شکار ہو جاتا ہے اور ہم بیمار رہنے لگتے ہیں۔ تقریباً تمام بڑے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ہمارے تحت الشعور میں نادانستہ طور پر بیٹھ جانے والے تصورات ہمیں معیادی اور غیر معیادی بیماریوں کی طرف لے جاتے ہیں۔

اللہ لازوال طاقت کا سرچشمہ: سائنسی تحقیق کی باتیں اپنی جگہ مگر دنیا کی سب سے بڑی حقیقت یہ ہے کہ اللہ لازوال طاقت کا سرچشمہ ہے۔ اس نے دنیا کا سب سے پیچیدہ نظام حیاتیات کی شکل میں بنایا ہے۔ دنیا کے لاکھوں بلکہ کروڑوں سائنسدانوں، ڈاکٹروں اور دانشوروں نے حیاتیات پر مشاہدہ کیا اور اب تک شش و پنج میں مبتلا ہیں۔ اللہ کے بنائے حیاتی خلیے کے کسی Reproductive Process کو سمجھنے سے انسانی دماغ قاصر ہے اور اگر آپ قرآن کو سمجھیں تو میں یہ یقین اور دعوے کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ آپ کے سارے مسائل اور کامیابی کا راز اس میں موجود ہے، جسے میں ہر مقام پر ثابت کر سکتا ہوں۔ ان سب باتوں کی تفصیل کتابی شکل اور CD میں بھی دستیاب ہے، جو آپ کو باآسانی مل سکتی ہے۔

یہ آپ ٹافیاں کھا رہی ہیں یا وٹامن پلز

وٹامنز سپلیمینٹس نہ صحت کا خزانہ نہ تندرستی کا وعدہ

کوئی بھی ڈاکٹر یا ماہرِ غذائیت آپ کو ان وٹامنز کی مقدار بڑھانے کا مشورہ نہیں دے گا بلکہ وہ پہلے آپ کی صحت کو جانچے گا، مختلف ٹیسٹ کروائے گا اور پہلا مشورہ آپ کو اپنی غذا کا معیار بہتر بنانے کا ہی دے گا۔ تو سمجھ جایئے کہ آپ کا اولین انحصار بہتر اور متوازن غذا ہی پر ہونا چاہئے۔ دور جانے کی ضرورت نہیں ہر موسم میں وٹامن A پر مشتمل پھل اور سبزیاں ہمیں قدرت مہیا کرتی ہے۔ مثلاً شکر قند، گاجر، پالک اور بروکولی تازہ بہ تازہ دستیاب ہو جائیں تو سپلیمینٹس کی ضرورت نہیں رہتی۔ اس کے بعد بھی اگر آپ نقاہت محسوس کرتی ہیں تو بھی ڈاکٹر سے اضافی سپلیمینٹس لینے کی مقدار اور وقت کا تعین کروالیں۔

اضافی سپلیمینٹس کے نقصانات

یہ تیزابیت پیدا کرسکتے ہیں۔ خاص کر جسمانی حالت کی جانچ کئے بغیر جب ہم وٹامنز لیتے ہیں۔ وٹامن A کی مقدار بڑھ جائے تو ہائپر ٹینشن کا عارضہ لاحق ہوسکتا ہے۔ یہ وٹامن حل ہونے والا جزو ہے، لیکن جگر میں جاکے آسانی سے جزو بدن نہیں ہوتا۔ جو لوگ غلط طرزِ زندگی اپنا چکے ہیں انہیں محتاط ہوجانا چاہئے اور کوشش کرنی چاہئے کہ اپنی غذا کا معیار بہتر کرلیں۔

وٹامن C سے متعلق Jokn Hopkins یونیورسٹی کا کہنا ہے کہ بہتر ہے کہ غذا ہی کی صورت میں زیادہ سے زیادہ لیا جائے، جبکہ وٹامن E سے متعلق عام طور پر یہ رائے لی جاتی ہے کہ یہ وٹامن ہمیں بڑھاپے سے، بچالے گا یا تمۂ اجل بننے سے روک دے گا، ایسا ہرگز نہیں ہوتا۔ کوئی بھی غذا ہمیں توانائی مہیا کرتی ہے۔ بڑھاپے کی بیماریوں سے، بچاؤ کے لئے محض وٹامنز پر انحصار کرنا درست نہیں ہوتا۔ نہ ہی کوئی وٹامن موت کا وقت ٹال سکتا ہے۔

ماں بننے والی خواتین کو اضافی طور پر فولک ایسڈ، وٹامن B اور B12 کی ضرورت ہوتی ہے اور ہر گائنا کولوجسٹ ان سپلیمینٹس کے استعمال کا مشورہ دیتی ہیں۔ کیونکہ بیشتر ایشیائی خواتین ناقص غذائیں استعمال کرتی ہیں۔ خاص کر زچگی کے مراحل میں عمدہ متوازن غذا کا ملنا بہت اہمیت رکھتا ہے اور اسی پر ماں اور آنے والے بچے کی صحت و تندرستی کا دارومدار ہوتا ہے۔ مگر صحت کا شعور نہ رکھنے والے طبقات میں ماں بننے والی خاتون دہرے عذاب سے گزرتی ہے۔ کیا مائیں جانتی ہیں کہ اس عرصے میں انہیں وٹامن B12 کھانے کا مشورہ کیوں دیا جاتا ہے تاکہ ان کے خون میں سرخ ذرات کی افزائش ہو۔ اس صحت مند خون سے جنین بڑھوتی کے عمل سے گزرتی ہے۔ تاہم محض تازہ غذا کھانے سے یہ وٹامن بھرپور مقدار میں حاصل نہیں ہو پاتا۔ چنانچہ ماؤں کو اس سپلیمینٹس کی ضرورت ناگزیر ہوتی ہے۔

آپ اپنی خوراک اور غذا کا تجزیہ با آسانی کرسکتی ہیں کہ ہفتہ بھر میں قدرتی انداز سے آپ نے کتنے وٹامنز لئے؟

وٹامنز کا تعارف حاصل کرلیں

پانی میں حل پذیر وٹامنز

وٹامن C اور B چونکہ حل پذیر ہیں اس لئے جسم میں ذخیرہ نہیں ہوسکتے۔ جسم کو اپنی ضرورت کا مکمل احساس ہوتا ہے اور قدرتی طور پر اسے جس قدر وٹامنز درکار ہوتے ہیں خون میں جذب ہونے کے بعد بقیہ خارج ہوجاتے ہیں۔

چکنائی میں حل پذیر

یہ وٹامنز E، D، A اور K ہوتے ہیں جو جسم میں جذب ہونے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ جسم اپنی ضرورت کے مطابق اسے آنے والے وقت کے لئے ذخیرہ کرلیتا ہے۔

جسم کو 13 لازمی وٹامنز درکار ہوتے ہیں، جو درج ذیل ہیں۔

- وٹامن A,C,D,E,K اور B کے ساتھ تھیامین، ریبوفلیون، نیاسین، وٹامن B12 اور فولیٹ۔
- وٹامن D اور K ماحول اور سپلیمینٹس سے حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ بقیہ تمام غذاؤں سے ہی حاصل کرنا بہتر ہوتا ہے۔
- چکنائی میں حل پذیر وٹامن میں وٹامن A ہمیں ڈیری مصنوعات، دودھ، جگر اور مچھلی سے حاصل ہوسکتا ہے۔
- وٹامن D بھی ڈیری مصنوعات، مکھن، مچھلی، فورٹیفائڈ ملک اور دلیوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دھوپ سے دوستی کرلینے والے افراد ہڈیوں کی کمزوری کا شکار نہیں ہوتے۔
- وٹامن E خشک میوے، پالک، ہری سبزیوں، بیجوں، پھلیوں اور زیتون میں دستیاب ہوتے ہیں۔
- وٹامن K پھول گوبھی، بند گوبھی، بروکولی، سویابین، دلیوں اور پالک سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔
- وٹامن B جسے ہم Thiamine کے نام سے بھی جانتے ہیں۔ ہمیں پاستا، صاف گوشت، مچھلی، مٹر، ڈیری مصنوعات، پھلوں اور دیگر کئی سبزیوں سے مل سکتا ہے۔
- وٹامن B3 جسے ہم Niacin کہتے ہیں، ڈیری مصنوعات یعنی دودھ، دہی اور پنیر کے علاوہ مچھلی، مرغی، خشک میوے اور انڈوں میں مل سکتا ہے۔
- فولیٹ حاصل کرنے کے لئے ہمیں ہرے پتوں والی سبزیاں غذا کا جزو بنانی پڑیں گی۔
- وٹامن B12 بھی ہمیں انڈوں، مچھلی، آلو، صاف ستھرے سرخ گوشت، بروکولی اور دودھ یا دودھ سے بنی غذاؤں سے مل جاتا ہے۔ انڈے میں ایک خاص کیمیائی جز Pantothenic acid موجود ہے جو وٹامن B12 کی افزائش کرکے توانائی مہیا کرتا ہے۔
- وٹامن C کے لئے ہم سب جانتے ہیں کہ سٹرس فروٹس، ٹماٹر، بروکولی اور لاتعداد پھلوں میں موجود ہے اور تو اور مچھلی اور دودھ میں بھی اس کی کچھ مقدار موجود ہے۔

اس جائزے کے بعد آپ اپنی خوراک اور غذا کا تجزیہ کرسکتی ہیں کہ ہفتہ بھر آپ نے قدرتی انداز سے کتنے وٹامنز لئے؟ کیا اب بھی آپ نقاہت، تھکاوٹ، مایوسی، بے دلی اور جلد کی پیلی رنگت محسوس کررہی ہیں تو ہمارا مشورہ مانئے، ڈاکٹر سے رجوع کرلینا ہی بہتر ہے۔

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

آپا کیا میں گھر میں تیار کئے گئے سوپ کو محفوظ کرسکتی ہوں۔ کوئی طریقہ ہو تو ضرور بتائیں؟
نازیہ حسن... کراچی

آپ نے یہ نہیں لکھا کہ کس قسم کے سوپ کو محفوظ کرنا چاہتی ہیں۔ بہرحال اس سلسلے میں یہ جاننا ضروری ہے کہ سوپ میں عام طور پر ایسڈ کی مقدار کم ہوتی ہے۔ لہٰذا اس کے خراب ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ وقت کی کمی کے سبب آپ اپنی سہولت کے لئے مٹن، بیف، چکن اور سبزیوں کی یخنی تیار کر کے برف جمانے والی کیوب ٹرے میں فریز کرلیا کیجئے اور بوقتِ ضرورت ریسیپی کے مطابق استعمال کیجئے۔ ایسے سوپ جن میں دال، سبزی یا کارن فلار شامل کئے گئے ہوں انہیں فریز کرنا مناسب نہیں۔

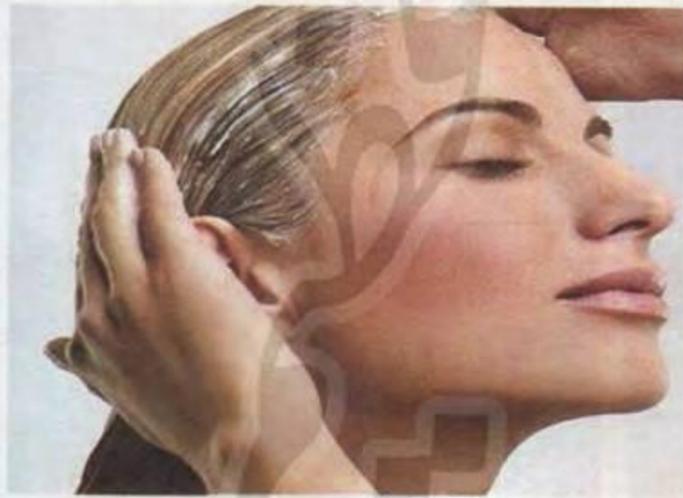
بچا ہوا چکن کارن سوپ تھوڑی دیر بعد پانی کی طرح پتلا ہوجاتا ہے، دوبارہ گرم کرنے پر بھی گاڑھا نہیں ہوتا؟
امبر الیاس... حیدرآباد

آپ جب بھی چکن کارن سوپ بنائیں چند باتوں کا خیال ضرور رکھئے۔ سوپ کو گاڑھا کرنے کے لئے کارن فلار سرو کرنے سے قبل شامل کیجئے۔ سرکہ، سویا سوس یا چلی سوس تمام سوپ میں مت ملائیں۔ چاہیں تو علیحدہ سرو کردیں یا پھر سب سے آخر میں شامل کریں۔ ان کی وجہ سے سوپ کا گاڑھا پن ختم ہوجاتا ہے۔

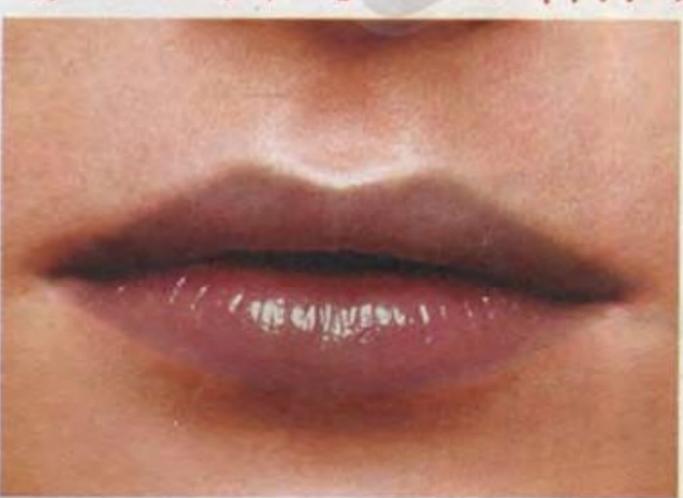
سلاد بنانے کے لئے سبزیوں کو تازہ رکھنا مشکل ہوجاتا ہے۔ یہ بالکل نرم ہوجاتی ہیں اور سلاد کی خوشبو بھی ختم ہوجاتی ہے؟
عالیہ رفیق... ٹنڈو جام

سلاد بنانے کے لئے تازہ سبزیوں کا انتخاب کیجئے۔ جس بول میں سلاد تیار کرنا چاہتی ہیں اسے پہلے فرج میں رکھ کر ٹھنڈا کرلیجئے۔ تیاری کے دوران اور اس کے بعد سلاد ہمیشہ ٹھنڈی جگہ پر رکھیں۔ ڈریسنگ ہمیشہ سرو کرتے وقت شامل کیجئے۔ سلاد کے پتوں کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر رکھئے۔ اس طرح وہ پانی جذب کرلیتے ہیں اور تازہ رہتے ہیں۔ اسی طرح کٹی ہوئی پیاز بھی ٹھنڈے پانی میں رکھئے۔ ان دونوں چیزوں کو آخر میں شامل کیجئے۔

میں جو سالن بھی پکاتی ہوں اس کا شوربا گاڑھا بناتی ہوں۔ ہمارے گھر کے افراد پانی جیسا شوربا پسند نہیں کرتے۔ لیکن اسی ترکیب سے آلو گوشت بناتی ہوں تو شوربا بالکل پانی کی طرح ہوجاتا ہے۔ اس کا کوئی حل ہو تو بتادیں؟
زینب طیب... عمرکوٹ

آلو گوشت بناتے وقت دہی، سنہری تلی ہوئی پیاز اور پسے ہوئے دھنیے کی مقدار میں تھوڑا سا اضافہ کرلیا کیجئے۔ یہ اجزاء کسی بھی سالن کا شوربا گاڑھا کرتے ہیں۔ خیال رہے کہ پسا ہوا دھنیا مصالحے کے ساتھ اچھی طرح بھوننا ضروری ہے۔ اگر یہ کچا رہ جائے تو اس کی مہک دیگر مصالحہ جات کی مہک کو کم کردیتی ہے۔ جب گوشت اور آلو گل جائیں تو آخر میں ایک کلو کی ہانڈی کے لئے آدھا کپ دہی میں ایک درمیانے سائز کی سنہری فرائی کی ہوئی پیاز پیس کر ملائیں اور ہانڈی میں انڈیل دیں۔ اچھی طرح چمچہ چلا کر مکس کرلیں اور دم پر رکھ دیں۔ اس طرح آپ آلو گوشت بھی گاڑھے شوربے کے ساتھ بنا سکیں گی۔

مجھے سر کے درد کی شکایت ہے۔ بالوں میں برسوں سے خشکی ہے، جاتی ہی نہیں ہے۔ چہرے پر ایکنی کا بھی مسئلہ ہے۔ وزن بھی جلدی بڑھتا ہے۔ ڈائٹنگ بھی کرتی ہوں۔ پلیز میری رہنمائی فرمائیں؟
عائشہ طلحہ... ملتان

آپ کے تمام مسائل ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں۔ سر کے درد کے لئے مستند معالج سے مکمل علاج کروانا بہت ضروری ہے۔ دیگر مسائل رفتہ رفتہ خود حل ہوجائیں گے۔ آپ کے لئے ہلکی ورزش اور تازہ ہوا میں چہل قدمی بہت ضروری ہے۔ اس سلسلے میں اپنے معالج سے مشورہ کیجئے اور ان کی رہنمائی میں باقاعدگی سے ہلکی ورزش کو معمول بنائیں۔ حفظانِ صحت کے بنیادی اصولوں پر عمل کیجئے۔ تیز ہوا، ٹھنڈ اور دھوپ سے بالوں اور سر کو محفوظ رکھنے کی کوشش کیجئے۔ اس کے لئے سوتی اسکارف یا دوپٹہ استعمال کیجئے۔ کم روشنی میں مطالعہ کرنے سے گریز کیجئے۔ اپنی آئی سائٹ ٹیسٹ کروالیں۔ بسا اوقات نگاہ کمزور ہونے سے بھی سر میں درد رہنے لگتا ہے۔ بہت زیادہ مصالحہ دار اور تلی ہوئی اشیاء کے استعمال سے پرہیز کیجئے۔ زود ہضم خوراک کو ترجیح دیں۔ ہفتے میں کم از کم دو مرتبہ بالوں میں کوئی بھی تازہ اور خالص تیل لگائیں۔ مہینے میں ایک مرتبہ دو کھانے کے چمچ دہی میں ایک انڈا اور دو کھانے کے چمچ ناریل یا سرسوں کا تیل ملا کر لگائیں ایک گھنٹے بعد نیم گرم پانی سے سر دھولیں۔ بہت زیادہ سوچ بچار کے بجائے خود کو چھوٹے چھوٹے کاموں میں مصروف رکھیں۔ آپ کافی بہتر محسوس کریں گی۔ کئی مرتبہ کام کی زیادتی کی وجہ سے ہم اسے مکمل کرنے کے لئے مسلسل مصروف رہتے ہیں، لیکن اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ نیند پوری کرنا اور کھانے پینے کے اوقات کا خیال رکھنا اچھی کارکردگی کے لئے بہت ضروری ہے۔

میرے ہونٹوں کی جلد کا رنگ گہرا ہوتا چلا جارہا ہے۔ کافی کالے لگنے لگے ہیں۔ کریم وغیرہ استعمال کرنے سے چہرے کی رنگت تو بہتر ہو بھی جاتی ہے، لیکن ان پر بالکل فرق نہیں پڑتا۔ خشک بھی رہتے ہیں۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ کیا وجہ ہے؟
صائمہ رشید... فیصل آباد

ہونٹوں کی جلد کا رنگ گہرا ہونا اور خشک رہنا اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ جسم میں پانی کی کمی پیدا ہوگئی ہے۔ بعض مرتبہ کسی الرجی کی وجہ سے بھی یہ شکایت ہوتی ہے۔ نیز کیلشیئم، میگنیشئم اور وٹامن C، وٹامن D اور B کمپلیکس کی قلت بھی اس قسم کے مسائل کی اہم وجوہات میں شامل ہیں۔ آپ کسی مستند معالج سے اپنا طبی معائنہ کروایئے اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کیجئے۔ اس مسئلے کو موسم کی تبدیلی کے

اثرات سمجھ کر صرف بیرونی طور پر علاج کرنا بہت ناکافی ہے۔

ایک ٹی اسپون دودھ کی بالائی میں ایک ریشہ زعفران ملا کر فریج میں رکھ دیں۔ ایک گھنٹے کے بعد ہونٹوں پر ملیں ہمیشہ یاد رکھیں کہ ہونٹوں کی جلد میں چہرے کی جلد کی طرح نمی پیدا کرنے کی صلاحیت موجود نہیں ہوتی۔ لہٰذا اس کمی کو خوراک کے ذریعے پورا کیا جاتا ہے۔ تیز دھوپ اور ایسے ٹوتھ پیسٹ اور کاسمیٹکس جن کے استعمال سے جلن یا سوزش محسوس ہو اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے فوراً تبدیل کیجئے۔ بعض افراد لاشعوری طور پر ہونٹوں پر زبان پھیرنے کے عادی ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو ایسی عادت ہے تو اس پر قابو پانے کی کوشش کیجئے۔ اس سے ہونٹوں کی جلد بہت خراب ہو جاتی ہے۔

میری انگلیوں میں سوجن کی وجہ سے انگوٹھیاں پھنس جاتی ہیں۔ انہیں اتارنا بالکل ناممکن ہو جاتا ہے۔ کوئی ٹوٹکہ بتادیں؟ سلمیٰ سیف... لاہور

اس مسئلے کے لئے ٹوٹکے سے زیادہ علاج اور احتیاط کی ضرورت ہے۔ احتیاط یہ ہے کہ کچھ عرصہ سونے سے قبل انہیں اتار کر حفاظت سے رکھ دیں اور کیونکہ صبح کے وقت سوجن میں اضافہ ہوتا ہے اور پریشانی ہوتی ہے۔ اگر تھوڑی بہت سوجن ہو اور انگوٹھی نہ اترے تو ہاتھوں پر صابن کا جھاگ بنا کر اتارنے کی کوشش کیجئے۔ یا پھر کولڈ کریم مل کر اتار لیں۔ آپ کے لئے فوری طور پر معالج سے مشورہ کرنا بہت ضروری ہے۔ جسم میں بعض نمکیات کی کمی کے سبب پانی کا ضروری مقدار میں جسم میں موجود رہنا ممکن نہیں رہتا۔ نتیجتاً مدافعتی نظام متحرک ہوتا ہے اور سوجن کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔ یہ ہاتھوں پیروں کے علاوہ چہرے پر بھی ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض دیگر امراض بھی اس کی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ وجہ کے درست تعین اور مکمل علاج کے لئے ڈاکٹر کی خدمات حاصل کرنا ضروری ہے۔

آپا میں اپنے کپڑے خود سیتی ہوں۔ باقی سب کپڑے تو آسانی سے سل جاتے ہیں، لیکن جرسی کا کپڑا میری سلائی مشین میں نہیں سل پاتا۔ معلوم نہیں باقی لوگ اس کپڑے کو کس طرح مشین سے سیتے ہیں؟ سدرہ خان... اسلام آباد

آپ اپنے کپڑوں کی کٹنگ کرنے کے بعد سلائی کرنے سے قبل ایک مرتبہ دوبارہ استری کر لیا کیجئے اور جرسی کے کپڑے میں سلائی کرنے کے لئے اپنی سلائی مشین میں گیارہ یا نو نمبر کی سوئی استعمال کیجئے۔ تھوڑی سی کوشش سے یہ باآسانی بازار میں مل جائے گی۔

آپا میرے پاس ڈبل جارجٹ کا سادہ کالے رنگ کا سوٹ ہے۔ نیا تھا تو بہت اچھا لگتا تھا۔ دھلنے کے بعد اس پر کپڑے دھونے کے پاؤڈر کے سفید نشانات آ گئے ہیں۔ صابن سے دھو کر بھی دیکھ لیا، لیکن یہ صاف نہیں ہوتے۔ ہر مرتبہ دھونے کے بعد مزید بڑھ جاتے ہیں۔ کوئی گھریلو ٹوٹکہ بتادیں؟ لبنیٰ آغا... ساہیوال

کپڑوں کو دھونے سے قبل 25-20 منٹ کے لئے سادہ پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ معیاری ڈٹرجنٹ سے معمول کے مطابق دھونے کے بعد تین مرتبہ صاف پانی سے کھنگال لیں۔ آخری مرتبہ کے پانی میں 1/2 بالٹی پانی کے لئے دو کھانے کے چمچ کی مقدار میں سفید سرکہ ملا لیں اور اس میں کپڑوں کو کھنگال لیں۔ آپ کا سوٹ بالکل صاف ستھرا ہو جائے گا۔

آپا فرج میں کچے گوشت کی بساند ہو گئی ہے۔ فرج کو اچھی طرح دھو لیا، لیکن یہ دور نہیں ہو رہی کیا کروں؟ عظمیٰ خرم... کوئٹہ

فرج کو خالی کرنے کے بعد بجلی کے سوئچ بورڈ میں سے پلگ نکال کر 1/2 کپ پانی اور آدھا کپ سفید سرکہ ملا کر فرج کی دیواریں اور شیلف اچھی طرح صاف کر لیں۔ آدھے گھنٹے بعد سامان دوبارہ رکھ دیں اور ساتھ میں ایک چھوٹی پلیٹ میں میٹھا سوڈا چھڑک کر رکھ دیں۔

بکرے کے گوشت خاص طور پر پائے دھونے کا کوئی آسان طریقہ بتادیں ان پر چھوٹے چھوٹے بال چپکے ہوئے ہوتے ہیں۔ یہ بھی بتادیں کہ آٹا مل کر صاف کرنے والی ٹپ درست ہے؟ نازیہ اقبال... لودھراں

جی ہاں آٹا مل کر گوشت دھونے کا طریقہ صحیح ہے۔ یہ گوشت کی بساند اور اس پر چپکے ہوئے بالوں کو دور کرنے کے لئے آزمودہ ترکیب ہے۔ اس مقصد کے لئے آپ چاہیں تو برتن دھونے والا سبز رنگ کا جونا جو کہ بازار میں باآسانی دستیاب ہے استعمال کر سکتی ہیں۔ جونا بالکل نیا استعمال کیجئے تاکہ اس پر برتن دھونے والے لیکوئڈ یا صابن کے اثرات موجود نہ ہوں۔

Tip of the month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن ناہید رحمان (کراچی) نے حاصل کی۔

بالوں کو لمبا اور گھنا کرنے کے لئے چار عدد بڑی الائچی، ایک چمچ رتن جوت (جڑی بوٹی) ان دونوں کو گرائینڈر میں باریک پیس لیں۔ آدھا کلو دھنیے کے تیل میں مکس کر کے تین دن تک دھوپ دیں۔ اس تیل کے استعمال سے بال گھنے اور لمبے ہو جائیں گے۔

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں میمونہ عباس۔ حیدرآباد اور خالدہ تبسم۔ ملتان رنر اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی منی لنگ کلیکشن۔

Helpline: **0800-32532**

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

جرمنی کا شہر رومینٹک روڈ

پُرکشش نظاروں اور تہذیبی آثار کا نمونہ

شاہین ملک

اُردو میں اسے شاہراہ محبت کہیں تو بجا ہوگا کیا؟ ایسی انوکھی شاہراہ تصور اور تخیل ہی میں ہو سکتی ہے۔ یہ دراصل شہر ہے، جرمنی کا جس کا نام ہی رومینٹک روڈ ہے۔ ہمارا سفر شروع ہوتا ہے ورزبرگ سے۔ دلکش قدرتی نظاروں، آسمان کی وسعتوں کو چھوتی ہوئی عمارتوں اور قدیم تہذیبی آثاروں کے ساتھ ساتھ گورے کیوزین اور جرمن ثقافت کا جیتا جاگتا نمونہ یہاں دیکھا جا سکتا ہے۔ سیاحوں کا میلہ مارچ سے مئی تک عروج پر ہوتا ہے۔ اس دوران آپ کو یورپ کے سیاحوں کی اکثریت نظر آتی ہے اور یہ آپ کو دسمبر سے فروری تک کسی نہ کسی مقام پر دکھائی دیتے ہیں۔ خاص کر ایسے سیاح جو جرمن زبان میں اپنا مدعا بیان کر سکتے ہیں۔ اہلِ جرمنی اُن کے فوراً دوست بن جاتے ہیں۔ مہمان نوازوں کے اس شہر میں دیکھنے کو بہت کچھ ہے، مثلاً

Residenz Palace

ورزبرگ جرمنی کا یہ شہر فرینکفرٹ سے 120 کلومیٹر دور جنوب مشرق اور میونخ سے 280 کلومیٹر شمال مغرب میں واقع ہے۔ یہ خوبصورت شہر یونیسکو کے عالمی تہذیبی ورثے میں شامل کیا جا چکا ہے۔ یہ ریزیڈینس پیلس اپنے تکونے زاویے سے انوکھا محل ہے۔ دنیا بھر میں اس طرز کی تعمیر نظر نہیں آتی۔ یہ ہمیں 18 ویں صدی کے بیروک اور روکوکو طرز کے فنِ تعمیرات کی جھلک دکھاتی ہیں۔ جو نہایت مزین ہونے کے علاوہ یورپ کی سترہویں اور اٹھارویں صدی کی پُرشکوہ آرائش اور ذوق کی ترجمانی کرتی ہے۔ گائیڈ آپ کو بتاتے ہیں کہ قدیم جرمن اور فرانسیسی ماہرِ تعمیرات نے بیروک اسٹائل کی اس عمارت کو تخلیق کیا اور کئی صدیاں گزر جانے کے بعد بھی اس میں کوئی دراڑ تک نہیں پڑ سکی ہے۔ اس مایہ ناز ماہرِ تعمیرات کا نام Balthasar Neumann بتایا جاتا ہے۔ جرمن قوم آج بھی اس کے فن کی معترف ہے۔

ایک اور ماہرِ تعمیرات اور آرٹسٹ Tiepolo کے فن کو دیکھنا ہو تو اس محل کی چھت کو دیکھئے۔ یہ گیلے پلستر پر آبی رنگوں کی نقاشی کا خوبصورت شاہکار ہے۔ ہنرکار نے اس چھت کے نقوش میں علم نجوم کے ڈیزائنز کے علاوہ موسموں کی عکاسی کی ہے۔ اس محل نما عمارت کا جنوبی حصہ آج کل شادیوں کی تقریبات کے لئے مخصوص کر دیا گیا ہے۔ دیکھ لیجئے جرمن قوم اپنے قومی و تہذیبی ورثوں کو اجاڑ و بیابان کرنے کے بجائے خوش رنگ سویروں سے آراستہ کر کے قومی دولت میں اضافہ کر رہی ہے۔ ایسے اور بھی کئی سبق یہاں ملتے ہیں۔ پُرشکوہ محرابوں اور طویل القامت ستونوں کی چھتوں پر فریسکوز کی آرائش فنونِ لطیفہ سے دلچسپی رکھنے والوں میں بے پناہ سراہی جاتی ہے۔

Residenz Palace

Romantic Road

Marienberg اور Marktplatz Fortress

یہ دونوں شہر کے پُرکشش مقامات ہیں۔ جہاں کورٹ یارڈ ریسٹورنٹس اور موضوعاتی یعنی تھیم پارکس موجود ہیں۔

ورزبرگ، یہ کلیساؤں کا شہر کہلاتا ہے۔ آپ کو مرکزی شاہراہوں اور کئی عمارتوں کے صدر دروازوں پر حضرت مریم کی شبیہیں نظر آئیں گی۔ مقامی گھروں کے وسطی حصوں پر بھی مذہبی شبیہوں کی جھلکیاں دیکھی جا سکتی ہیں۔ یہاں رومن کیتھولک فرقے سے تعلق رکھنے والوں کی اکثریت ہے۔ جرمنی کے قدیم ترین پل پر پندرہویں صدی کے بنائے ہوئے مجسمے آج بھی ایستادہ ہیں۔ موسم بہار اور گرما میں یہاں گلیوں کے فنکاروں کا ہجوم نظر آتا ہے۔ سرِ راہ گزرتے ہوئے مختلف اسٹالز سے پنیر، مشروبات، تحائف اور پھولوں کی خریداری میں آسانی ہوتی ہے۔ تازہ پنیر جیسا جرمنی میں ملتا ہے ایسا شاید ہی کسی نے دنیا کے کسی اور خطے میں دیکھا ہو۔ Marienberg Fortress میں کھانوں کے جدید مراکز نظر آئیں گے۔ جہاں شام اور صبح کے ناشتے دستیاب ہوتے ہیں۔ تاہم حلال فوڈ کا انتخاب اور خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ فورٹریس کے اندرونی باغ کا منظر نہایت دلکش یوں ہے کہ یہاں آپ کو خاندان بھر کے افراد پکنک مناتے نظر آتے ہیں۔ جرمن بہت محبتوں والے لوگ ہیں اور فیملی لائف پر جان لٹانے والی قوم ہے۔ ان باغات کی فنِ تعمیر میں بھی باروک آرٹ کی چھاپ نظر آتی ہے۔

> ریزیڈینس پیلس اپنے تکونے زاویے سے انوکھا محل ہے۔ دنیا بھر میں اس طرز کی تعمیر ہمیں نظر نہیں آتی

فورٹریس کا ایک قدیم حصہ نیلے گنبد والا Marienkirche چرچ سے ملحق ہے۔ تاریخ کے شواہد سے پتا چلتا ہے کہ تیرہویں صدی میں یہ جگہ تعمیر ہوئی تھی۔ اس کے بعد 100 میٹر کی گہری کھدائی کے بعد کنواں بنایا گیا۔ اس سے متصل میوزیم میں ہمیں گارڈن فرنیچر رکھا ملتا ہے اور قرب و جوار کے ریسٹورنٹس سے کافی، دیگر مشروبات اور کھانے آرڈر کرنے کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔

Weikersheim

اٹھارہویں صدی میں دریائی ساحل کی پٹی پر یہ شہر آباد ہوا۔ تب کسی کے وہم و گمان میں بھی نہ تھا کہ کبھی فنِ تعمیر کے حوالوں میں اس کا تذکرہ صدیوں بعد بھی ہوگا۔ نشاۃ الثانیہ یورپ میں احیاء کا مخصوص

Marienberg fortress

Marktplatz

Weikersheim

دور تھا۔ جس میں علوم اور ایجادات بھی خوب پروان چڑھے۔ اس عہد کا کلچر، فنون لطیفہ اور تعمیرات نے یورپ کو ترقی سے روشناس کرایا تھا۔

تو اس کے معنی یہ ہوئے کہ جرمنی ایسا ملک ہے جس کی کلاسیکیت اور اسلاف کی تہذیب قدم قدم پر نظر آتی ہے۔ مقامی حکومتوں نے مختلف جگہوں پر ترکوں سے لڑی جانے والی جنگوں کے مقامات اور اس زمانے کے مخطوطات کو محفوظ کرنے کی سنجیدہ کوششیں کی ہیں۔

کچھ مقامات جن میں نائٹ ہالز یا Rittersaal شامل ہیں ان کی آرائش میں اب بھی قدیم ورثے کی نشانیاں ملتی ہیں۔ جس کی لکڑی اور پتھروں میں کندہ کاری کی گئی ہے۔ ایسا لگتا ہے کوئی بھی شبیہ کہیں بھی تاریخ سے الگ کچھ نہیں ہے۔ قوم کے مزاج کی عکاسی کرتی ہے۔ مثلاً کچھ عمارتوں پر پیچیدہ سے موٹفز اور چینی کے ٹکڑے، بہت دیدہ زیب معلوم ہوتے ہیں۔ خاص کر ان کھپریل کی چھتوں کا ارغوانی رنگ میں رنگا جانا غضب ڈھاتا ہے۔

Museum of Tauber Region

ٹاؤن ہال میں واقع چھوٹی سی مارکیٹ سے متصل ایک بڑا میوزیم ہے۔ جس میں ایک شعبہ ایسی ڈیوائسز کے ذخیرے پر مشتمل ہے جو ماضی میں مختلف دھاتوں کو سونے میں تبدیل کرنے کے تجرباتی عمل پر مبنی ہیں۔ غالباً یہ کیمیاگروں کو خراجِ عقیدت پیش کرنے کا ایک طریقہ وضع کیا گیا ہے۔ یہاں آپ کئی مراکز پر خوشنما باغات اور پکے فرشوں والے فٹ پاتھوں پر چلتے چلتے کم از کم آدھا شہر تو دیکھ ہی لیتے ہیں۔ ذرا تصور تو کیجئے کہ فواروں کے جھرنے یا مصنوعی آبشاروں کے بیچ سرسبز شاداب باغیچہ موجود ہو اور آپ صاف ستھری شاندار دھات کے ہتھوں والی بینچ پر بیٹھ کے کچھ دیر کو ستاتے ہیں اور پھر عجائب گھر کا کوئی دوسرا گوشہ دیکھنے کے لئے چل پڑتے ہیں۔ اب ظاہر ہے کہ مغربی ملکوں میں آزادانہ طور پر وائن دستیاب ہوتی ہے اسی طرح جرمنی میں بھی بڑے سے بڑا اور چھوٹے سے چھوٹے پر بھی مقامی وائن کے ذائقے عام دستیاب ہیں۔

Rothenburg

یہ جرمنی کا ایک اہم شہر ہے۔ جس کی تاریخ قرونِ وسطیٰ سے منسلک ہے۔ اسے شہر کا شہر اور عجائب گھر کا عجائب گھر بھی کہا جاسکتا ہے۔ عام شاہراہوں کے چوراہے ہوں، شہر کے مکانات اور دیگر عمارتیں ان سب پر تیرہویں صدی سے سولہویں صدی تک کے نقوش دیکھے جاسکتے ہیں۔ فنِ تعمیرات میں گوتھک اسٹائل اور Renaissance ڈھانچے کے شاہکار نظر آتے ہیں۔ دنیا دیکھنے کا شوق رکھنے والوں کو یہ شہر نہایت تصوراتی بلکہ طلسماتی سا لگتا ہے۔ آپ کو یہاں جا کر کسی میوزیم میں جانے کی ضرورت نہیں رہتی۔ مثلاً Rathanus ٹاؤن ہال چل کر جائیے اس میں بھی فنِ تعمیر آپ کے قدم روک لیتا ہے۔ پانچ دروازوں اور ہر دروازے میں داخل ہو کر ایک نئی دنیا دیکھ لیجئے اور آگے بڑھئے۔

Crime Museum

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے۔ اس عجائب گھر میں قدیم اور جدید پہلوؤں سے قانونی معاملات اور جرائم سے متعلق مواد جمع کیا گیا ہے۔

Neuschwanstein

The Rothenburg Imperial Castle

یہ عمارت بارہویں صدی میں تعمیر کی گئی تھی۔ جس کے اردگرد باغات نہایت تخلیقی انداز سے بنائے گئے تھے۔ اس میں داخل ہونے کے لئے ہمیں Burg-Castle گیٹ تک جانا ہوگا اور یہاں موجود ہے ایک شاندار پپٹ تھیٹر، اس تھیٹر میں قدیم تہذیبی، مذہبی رسومات اور جرمن قوم کے اندازِ فکر کی ترجمانی کی جاتی ہے۔

Neuschwanstein

قدرتی مناظر کی دلکشی اس علاقے کی اہم خصوصیت ہے۔ یہاں King Ludwig کا محل دیکھنے کی چیز ہے۔ عوام بھی تفریحی ٹیکس ادا کر کے اس قدیم محل کو دیکھنے جوق در جوق آتے ہیں۔ یہاں تیراکی، ہائکنگ اور کشتی رانی کی پُرکشش سہولتیں مہیا کی گئی ہیں۔ اگر دور سے St Mary کے پل سے محل کو دیکھیں تو گڑیا کا گھر معلوم ہوتا ہے۔ ایسا گڑیا کا گھر جسے بچیاں بلاکس کی مدد سے جوڑ کر بنا لیتی ہیں۔ تاہم King Ludwig نے اتنی آسانی سے یہ جگہ تعمیر نہیں کرائی ہوگی، کیونکہ اس کی آن بان شان دیکھ کر ہی کاریگروں کی محنت کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ بہر حال بچے یہاں بہت لطف اندوز ہوتے ہیں۔ جرمن اسے فیری ٹیل کیسل بھی کہتے ہیں۔

خریداری کے مراکز

فطری مناظر اور راستے میں چھوٹی بڑی خریداری کے مراکز دیکھتے جائیے۔

Rothenburg

وزبرگ میں متعدد ڈیپارٹمنٹل اسٹورز ہیں۔ رجحان ساز بوتیکوں کی بھی کمی نہیں۔ معروف ترین فیشن چینز یہاں موجود ہیں۔ امراء اور رؤسا یہیں سے خریداری کرتے نظر آتے ہیں۔ ان سے 40 کلومیٹر کے فاصلے پر Wertheim Village جہاں اعلیٰ متوسط طبقہ سوئیٹرز کی خریداری کا چاہیں تو مول بھاؤ بھی کرسکتے ہیں اور دکاندار قیمتیں کم بھی کردیتے ہیں۔ یہاں کپڑوں سے الیکٹرونکس تک ہر چھوٹی بڑی چیز دستیاب ہو جاتی ہے۔ جرمنی میں دستکاری کی بھی کمی نہیں۔ اگر آپ ایمبرائڈری اور ہاتھ سے بنی ہوئی اشیاء خریدنا چاہیں تو Rothen burg کی مارکیٹوں کو دیکھ لیجئے۔

یہاں کرسمس ویلیج ایسا مرکز ہے جہاں سال بھر کرسمس کے رنگ دیکھے جاسکتے ہیں۔ اس تہوار کو شایانِ شان انداز میں منانے کے لئے جیسے سازوسامان کی ضرورت ہو دستیاب رہتا ہے۔ ایشیائی یہاں سے میوے والے کیک ضرور خریدتے ہیں۔ کراکری میں وائن گلاسز کی جیسی ورائٹی یہاں نظر آتی ہے۔ ظاہر ہے پاکستان میں یہ کم ہی دستیاب ہوتے ہیں۔ بچوں کو ایک جانب کیجئے یہاں تو بڑے بھی Cuckoo-Clock خریدتے دیکھے گئے ہیں۔

جرمنی میں ڈاکٹریٹ کرنا آسان نہیں، اس کے باوجود آپ کو جامعات میں متعدد ڈاکٹر نظر آئیں گے۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ ہمارے عظیم مورخ ڈاکٹر مبارک علی نے 1976 میں جرمنی سے ڈاکٹریٹ کی ڈگری حاصل کی۔ انہوں نے اس ناقابلِ فراموش واقعے کی تفصیل بتاتے ہوئے کہا "وہاں ڈگری دینے سے قبل آپ کا آخری امتحان مکمل طور پر زبانی ہوتا ہے، جس میں پوری فیکلٹی بیٹھتی ہے۔ جو آپ سے کام کے بارے میں سوال کرتی ہے۔ تقریباً ایک گھنٹے میں کام مکمل ہوتا ہے مگر میرے ساتھ معاملہ الٹ رہا۔ مجھے دو گھنٹے تک ان کے مختلف سوالات کے جوابات دینے پڑے۔ وہ مجھے کافی بھی پلاتے رہے اور انٹرویو بھی چلتا رہا۔ بڑے اچھے ماحول میں مکالمہ ہوتا ہے۔ انٹرویو کے پندرہ بیس منٹ بعد ہی حتمی نتیجے سے آگاہ کردیا جاتا ہے۔ یہ وقت بڑی بے چینی میں گزرا، لیکن جب کامیابی کی خبر ملی تو خوشی کا کوئی ٹھکانہ نہیں تھا۔ تحریری مقالے میں سرقے کا احتمال رہتا ہے اور جرمن اپنے مقامی افراد پر بھی بھروسہ کم ہی کرتے ہیں۔"

جرمنی کے کھانے

تیکھے مصالحے دار جڑی بوٹیوں سے تیار کئے گئے فرانسیسی کھانے، سمندری مچھلی اور اپنے مقامی ذائقوں میں یہ شہر لاجواب ہے۔ یہاں لوگ پرانی طرز کی آرائش، تہذیبی روایتوں کے کھانے پسند کرتے ہیں، جبکہ بین الاقوامی مشروبات وافر مقدار میں موجود ہیں۔

Le Clochard ایسا ہی ایک پرانی اشیاء سے آراستہ فرانسیسی کھانے پیش کرنے والا ریسٹورنٹ ہے۔

Altfrankische Weinstube یہ ہوٹل اور ریسٹورنٹ 650 سالہ قدیم عمارت میں قائم ہے۔ اگر آپ چاہیں تو شیف سے فرمائشاً مرچ مصالحہ بڑھا کر کھانا تیار کرواسکتے ہیں۔ مگر اس کے لئے شیف سے ملاقات کا وقت طے کرلینا مناسب ہے۔

The Town of Fussen یہاں لوگ تو ڈلز وہ بیکون اینڈ ہربز کھانے آتے ہیں۔ پورے جرمنی میں ساسجز کھانے کا رواج عام ہے۔

Altfrankische Weinstube

اِٹلی نہ جائیں یہیں بیٹھے بیٹھے اطالوی آرائش اپنالیں

گونڈولا رائڈ کی شبیہ دیوار پر سجا کر وینس کی گلیوں میں گھوم آئیے

اٹالین کچن کی اصطلاح بہنوں کے لئے نئی نہیں ہے۔ یہ کشادہ، باسہولت اور بہت اعلیٰ فیکچر لئے ہوتا ہے اور ہمارے ملک میں درآمد کیا جانے لگا ہے۔ اس کے بعد ہماری مکانیت اور باورچی خانوں کی جغرافیائی حدود اربعہ اور پیمائش کے بعد صرف تعصبات کا عمل باقی رہتا ہے۔ اب گھروں کو بھی اطالوی طرز سے سجایا جانے لگا ہے۔ یہ بھورے رنگ کا ڈیکور آپ کے گھر کو رومان پرور احساس عطا کرسکتا ہے۔ اس سجاوٹ کے لئے آپ کو اٹلی جانے کی ضرورت نہیں۔ اگر آپ کمرے میں موجود گنجائش کا بہتر سے بہتر استعمال کرنا جانتی ہیں تو آپ کے تصور میں بسا اٹلی سرزمین پاکستان پر جوں کا توں نہ

کے کچھ حصوں کی کاسمیٹک ویلیو بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ ایسے تمام مسائل کا حل اٹلی کے باشندوں نے وال پیپرز کے علاوہ ابھرے ہوئے نقوش کی ٹائلز میں تلاش کرلیا ہے۔ آپ پسند کریں تو اس دیوار کو کوئی دوسرا رنگ دیں اور کسی متضاد رنگ سے اسے سجادیں ورنہ بلوریں واش تکنیک سے آراستہ کیا جاسکتا ہے۔

میورل تخلیق کیجئے

مختلف ساخت اور منفرد جسامت لئے میورل دیواری آرائش کا اہم نکتہ ہوسکتے ہیں۔ یہ میورل دیوار پر خواہ وال پیپر کی مدد سے سجائے جائیں یا یہ پھولوں کے نقوش کے برخلاف اٹلی میں واقع کسی معروف سیرگاہ کی شبیہ بھی ہوسکتی ہے۔ یا وینس کی gondola ride بھی ہوسکتی ہے۔ قدِ آدم دیوار پر پانی کے جھرنے، خاموشیوں کی سرگوشیاں اور بہت خاص لمحوں کا رومان پرور احساس ہمیں وینس کی گلیوں میں لے جاتا ہے۔

> میورل دیوار پر وال پیپر، پھولوں کے نقوش یا اٹلی کی کسی معروف سیرگاہ کی شبیہ بھی سجائی جاسکتی ہے

میٹل ورک

مخصوص اطالوی آرائش میں ہمیں مختلف دھاتی اشیاء ضرور نظر آتی ہیں۔ گھر کے صدر دروازے ہوں یا ڈیلی یا پھر اندرونی کمروں میں مختلف hangings، ریلنگ یا دیگر آرائشی اشیاء سے گھر کا نقشہ ہی بدل جاتا ہے۔ دھاتی فریم، ٹیبل لیمپس کی جگمگاتی روشنیاں کمروں کی کشادگی میں جھلملاتے میٹل ورک کے نمونوں سے بہار سی آجاتی ہے۔

آرائش کی متعدد اشیاء جن میں ایش ٹریز، پھولوں کے واز، خطاطی کے نمونے، روایتی گلدان، ہاتھی، گھوڑے اور مختلف اقسام کے علاوہ دیواری گھڑیاں دھات کے میٹریل میں دستیاب ہوتی ہیں۔ جنہیں جمالیاتی تقاضوں سے ہم آہنگ کیا جائے تو گویا ہم اپنے منفرد تخلیقی مزاج کی ترجمانی کرتے ہیں۔ کہئے یہ اطالوی آرائش آپ کے ذوق کے مطابق ہے یا نہیں؟

سجی مگر بہت سے زاویوں سمیت موجود ہوگا۔

عام طور پر بھورے رنگ کو رومانوی نہیں سمجھا جاتا۔ اسے بے رونق، بھدا اور زندگی کی حرارت سے عاری تمیز نہیں کیا جاتا، مگر کسی اطالوی سے اس رنگ کی اہمیت پوچھ کے دیکھئے وہ اسے جاذبِ نظر، حرارت آمیز، کشادگی کے احساس سے لبریز اور بہت حد تک تخلیقی تخیل سے ہم آہنگ قرار دے گا۔

در و دیوار کی بناوٹ

آج کل پاکستان میں ایسی مخصوص ساخت اور بناوٹ کی ٹائلز دستیاب ہیں جن پر براونش رنگ اور ایسے عنصر تخلیق کئے جاتے ہیں جنہیں ہم کمرے کی مختصر یا طویل القامت دیوار کا حصہ بنا سکتے ہیں۔ یعنی ایک دیوار مخصوص اینٹوں سے تعمیر کی جاتی ہے۔ اطالوی اسے کمرے کی مخصوص جگہ کو دل آویز گوشہ بنانا چاہتے ہیں۔ ڈیزائن کی یہ خوبصورتی اور ندرت جمالیاتی پہلو سے سحر انگیز ہوسکتی ہے اور اگر آپ کی کسی دیوار پر سیلن کے دھبے ابھرنا شروع ہوجائیں تو اس کی مرمت کرواکے ایسے ہی کسی اچھوتے پہلو سے دیوار کو اعلیٰ جامہ زیبی کا تصور دیا جاسکتا ہے۔ بسا اوقات گھر

ہوم آفس... گھر کا گھر دفتر کا دفتر

دفتر میں گھر جیسی کیفیت یا گھر میں دفتر جیسا ماحول؟

دفتر میں گھر جیسا ماحول یا گھر میں دفتر جیسا ماحول شاید ہی کوئی پسند کرتا ہو۔ اس لئے کہ لوگ ذہنی سکون اور آرام کے لئے گھر جاتے ہیں۔ دفتری تفکرات کوئی گھر نہیں لے جانا چاہتا۔ آج کی دنیا میں یوں بھی رویوں کے ٹکراؤ اور پیشہ ورانہ حسد کی وجہ سے تفکرات میں اضافہ ہو چکا ہے، لیکن ٹھہریئے۔ زیرِ نظر مضمون میں ہم دفتر کی آرائش کی بات کر رہے ہیں، جو دلچسپ مشغلہ ہے۔ اگر آپ یکساں دفتری روٹین اور آرائش سے اکتا رہے ہیں تو ہمارے tips آزما کے دیکھیں یہ دفتر کا نقشہ ہی بدل دیں گے۔ مسئلہ تو یہ ہے کہ خواہ گھر کی آرائش مقصود ہو یا دفتر کی۔ انٹیریئر ڈیزائنر کی خدمات حاصل کرنا ہر کسی کے بس کی بات نہیں، تو پھر بہتر یہی ہے کہ تھوڑی سی تحقیق کر لی جائے اور کچھ ایسے افراد سے مشورہ کر لیا جائے جو فنکارانہ صلاحیتوں کے مالک ہوں۔ جنہیں آرائش سے دلچسپی ہو اور ان کے پاس کچھ منفرد تخیلات ہوں۔ بس یہی خزانہ رنگ بھر دے گا، بے جان اور یکساں دفتری ماحول میں۔

- ایسے ڈیکوریشن پیسز اور مجسمے جنہیں آپ آرائش کے مقصد کے لئے دفتر لے جا سکیں، اپنے کمرے میں ان کی گنجائش نکالئے۔
- ایسی وال ہینگنگز یا پینٹنگز جنہیں آپ پُرکشش تصور کرتی ہوں، دفتر سے گھر یا گھر سے دفتر منتقل کرتی رہا کریں۔ اگر پوسٹر آویزاں کئے جا سکتے ہیں تو ضرور کر لیں۔ مگر اپنی شخصیت، کام، وقار اور مرتبے کا خیال ضرور پیشِ نظر رہے۔ تصاویر کا انتخاب ذوق و شوق سے کریں، مگر اپنی آرائش کو حجام کی دکان نہ تصور کر لیں کہ جہاں اداکاروں کی قدِ آدم تصاویر سجی ہوتی ہیں۔
- آج کل بیشتر دفاتر میں استقبالئے پر ان ڈور پلانٹس آپ کا خیر مقدم کرنے کے لئے موجود ہوتے ہیں۔ آپ گارڈن اسپیشلسٹ سے مشورہ کر کے ہریالی کا منظر نامہ خود بھی تخلیق کر سکتی ہیں۔ اگر دفتر میں مالی کی خدمات مہیا نہ ہو سکیں تو پلاسٹک اور کپڑے کے پودوں یا پھولوں سے سرسبز و شاداب ماحول کشید کر لیں۔ بہت ساری کلفتیں، کام کا دباؤ، شدید درجۂ حرارت کے اثرات یعنی موڈ خراب ہونے کی ایک نہیں ہزاروں وجوہ ہو سکتی ہیں۔ آپ ہریالی کو دیکھ کر تر و تازہ ہو جاتی ہیں اور تازہ پودے آپ کو آکسیجن مہیا کرتے ہیں۔ اس طرح کی ماحول دوست تدابیر اختیار کر کے گھٹن کو کم کیا جا سکتا ہے۔

اگر آپ گھر سے کوئی کام کرنا چاہیں

بعض حالات میں کام کرنے والی خواتین روزانہ دفتر نہیں جا سکتیں یا انہیں وافر مالی وسائل دستیاب نہیں ہوتے کہ وہ اپنے کاروبار کے لئے دفتر کے لئے کوئی موزوں جگہ لے سکیں۔ کام تو ضروری ہے تو اس کے لئے اپنے گھر کا کوئی اسٹور روم یا فالتو کمرہ استعمال میں لایا جا سکتا ہے۔ جن کے پاس ایسا کوئی کمرہ نہیں، ان کی مجبوری کا واحد حل ٹین یا لکڑی سے بنایا جانے والا کمرہ ہو سکتا ہے۔ تاہم اس کے لئے اپنے بجٹ کا جائزہ لینا ضروری ہے۔ ایسی خواتین خوش نصیبوں میں شمار ہوں گی جن کے پاس مختصر رقبے کا سہی، مگر فالتو کمرہ موجود ہے۔

> ایک فعال دفتری کارکن کی ذمہ داریاں انجام دینے کے ساتھ ساتھ گھریلو امور پر بھی توجہ دی جا سکتی ہے

سب سے پہلے ہوا کے گزر، روشنی اور دھوپ کی آمد، سیوریج پائپس کے معیار اور بجلی کی تنصیبات کا جائزہ لے لیجئے۔ کیا سب کچھ صحیح حالت میں ہے؟ اگر نہیں تو پھر پہلے اس کمرے کی مرمت کروا لینا بہتر ہوگا۔ اس کے بعد رنگ و روغن کا خیال کیجئے۔

- خواتین دودھیا رنگوں کے بجائے دیگر مدھم رنگوں کو پسند کریں گی۔ مثلاً سبز، نیلگوں یا آف پنک کچھ بھی، جس رنگ میں اعتماد محسوس کریں۔ عام طور پر نیوٹرل شیڈز کو پسند کیا جاتا ہے۔
- کیا ہی بہتر ہو کہ آپ کا یہ ہوم آفس باورچی خانے سے ذرا فاصلے پر ہو تا کہ باہر سے آنے والوں پر اچھا تاثر مرتب ہو اور کھانوں کی خوشبوئیں کام سے دھیان نہ ہٹائیں۔
- یہاں آپ کی میز، کرسیاں، اضافی دو ایک نشستیں، کمپیوٹر یا لیپ ٹاپ سب ہی کچھ سلیقے سے رکھا رہے۔ آج کل سیل فونز پر رابطوں کا مؤثر ترین جال بچھا ہوا ہے۔ پھر بھی اگر آپ کے پاس لینڈ لائن نمبر کی سہولت موجود ہے تو گھر سے دفتر تک ایکسٹینشن لے لیجئے۔ اگر گھریلو امور یہاں نبٹانے پڑیں تو اس فون کی مدد سے آپ اپنے پیاروں سے رابطے میں رہیں گے۔ کبھی سیل فون کا کریڈٹ موجود نہ ہو تو لینڈ لائن کی سہولت حاصل کی جا سکتی ہے۔
- اس کمرے میں اضافی لائٹس جن میں ٹیبل لیمپس یا اسٹوڈیو لائٹس ہوں تو کام کے دوران بینائی پر بوجھ نہیں پڑتا۔ اگر آپ کا یہ کمرہ میزانائن فلور یا basement میں ہے تو اضافی روشنی کی ضرورت کئی گنا بڑھ جاتی ہے، کیونکہ ان جگہوں پر قدرتی روشنی کا گزر کم ہوتا ہے۔
- اب وہ دور نہیں کہ جب فائلوں کی شکل میں ہمیں بڑی بڑی الماریوں یا Shelves کی ضرورت پڑتی تھی، لیکن اب بھی سی ڈیز رکھنے کے لئے Shelving تو کرنی ہی پڑتی ہے۔ یہ تمام سہولتیں آپ کو منظم اور متوازن شخصیت کے طور پر ظاہر کرتی ہیں۔
- اگر آپ سیڑھیوں کے نچلے حصے میں الماریاں اور Shelves بنا لیں اور اس جگہ کو کارآمد اشیاء کو محفوظ کرنے کے لئے استعمال کر سکیں تو ضرور کر لیں۔ آپ کی ذہانت اور فہم و فراست کام آئے گی اور مختصر رقبے کے اندر رہ کر آپ جگہ کا بھرپور استعمال کر سکیں گے۔ تاہم یہ خیال رہے کہ گھر کے افراد کو زینے کے اطراف چلنے پھرنے کی گنجائش ملتی رہے۔

جس طرح عام دفاتر میں ہم شام ہوتے ہی یعنی کام کے دورانیے کی تکمیل کے بعد پانچ یا دس منٹ تک اپنی ڈیسک پر موجود کاغذات، فائلوں اور دیگر اشیاء کو محفوظ کرتے ہیں۔ غیر ضروری اشیاء کو ضائع کر کے ڈیسک کو اگلے روز کے کام کے لئے صاف کر کے گھر روانہ ہوتے ہیں۔ آپ بھی کام ختم کرنے کے بعد اپنے دفتر کو اسی طرح صاف کر کے گھر روانہ ہوں گی۔ ہوم آفس کا مطلب یہ ہے کہ آپ بالکل روایتی دفتری ماحول سے ذرا ہٹ کے کام کریں، لیکن یہ نہ بھولیں کہ اس دفتر کو بھی ایک دفتر کی طرح سمجھنا ہے۔ اس میں سب سے بڑی سہولت آپ کا گھر ہی میں رہ کر کام کرنا ہے۔ آپ وقتاً فوقتاً بچوں کے کام نبٹاتی رہتی ہیں اور دیگر گھریلو امور پر بھی توجہ دیتی ہیں۔ ساتھ ہی فعال کارکن کی مانند اپنی پیشہ ورانہ ذمہ داریاں بھی انجام دیتی رہتی ہیں۔ اسے مثال دیتے ہوئے یوں سمجھاتے چلیں کہ آپ ایک پنتھ سے دو کاج کر رہی ہیں۔

افسانہ

کارمن

قرۃ العین حیدر

آخری قسط

ایک فلپینو لڑکی کی کتھا جو اپنے بچے کے لئے کھلونے جمع کر رہی ہے

مگر اس کے بعد وہ برابر نک کا ذکر کرتی رہی "میں اتنی بدصورت ہوں مگر نک کہتا ہے۔ کارمن... کارمن مجھے تمہارے دل سے، تمہارے دماغ سے، تمہاری روح سے عشق ہے، نک نے اتنی دنیا دیکھی ہے۔ اتنی حسین لڑکیوں سے اس کی دوستی رہی ہے، مگر اسے میری بدصورتی کا ذرا بھی احساس نہیں ہے۔"

گرجا سے واپسی پر خلیج کے کنارے سڑک پر چلتے ہوئے وائی، ڈبلیو کے غم ناک ہال میں کپڑوں پر استری کرتے ہوئے کارمن نے مجھے اپنی اور نک کی داستان سنائی۔ نک ڈاکٹر تھا اور ہارٹ سرجری کی اعلیٰ ٹریننگ کے لئے باہر گیا ہوا تھا اور اسے دیوانہ وار چاہتا تھا۔

رات کو میں مسز سوریل کے کمرے سے کارمن کے کمرے میں واپس آ چکی تھی۔ کیونکہ مسز سوریل اپنی لڑکی کو پکڑ لانے میں کامیاب ہو گئی تھی اور لڑکی اب ان کے ساتھ مقیم تھی۔ سونے سے پہلے میں مچھر دانی ٹھیک کر رہی تھی اور کارمن فرش پر آس جمائے بیٹھی تھی۔

"نک..." اس نے کہنا شروع کیا۔

"آج کل کہاں ہے؟" میں نے پوچھا۔

"معلوم نہیں۔"

"تم اسے خط کیوں نہیں لکھتیں؟"

"نہیں۔"

"کیوں؟" میں نے حیرت سے سوال کیا۔

"تم خدا پر یقین رکھتی ہو؟" اس نے پوچھا۔

"یہ تو بہت لمبا چوڑا مسئلہ ہے۔" میں نے جمائی لے کر جواب دیا۔ "مگر یہ بتاؤ کہ تم اسے خط کیوں نہیں لکھتیں؟"

"پہلے میرے سوال کا جواب دو۔ تم خدا پر یقین رکھتی ہو؟"

"ہاں" میں نے بحث کو مختصر کرنے کے لئے کہا۔

"اچھا تو تم خدا کو خط لکھتی ہو؟"

عمارت کی روشنیاں بجھ گئیں۔ رات کی ہوا میں آنگن کے درخت سرسرا رہے تھے کمرے کے دروازے پر پڑا ہوا سرخ پھولوں والا پردہ ہوا کے جھونکوں سے پھڑپھڑائے جا رہا تھا۔ میں نے اٹھ کر اسے ایک طرف سرکا دیا۔

"بہت خوبصورت پردہ ہے۔" میں نے پلنگ کی طرف لوٹتے ہوئے اظہار خیال کیا۔ کارمن فرش پر کروٹ بدل کر آنکھیں بند کئے لیٹی تھی۔ میری بات پر وہ اٹھ کر بیٹھ گئی اور اس نے آہستہ آہستہ کہنا شروع کیا "میں اور نک پہاڑی علاقہ میں کئی سو میل کی ڈرائیو کے لئے گئے تھے... سن رہی ہو؟"

"راستے میں نک نے کہا کہ چلو ڈون ریموں سے ملتے چلیں۔ ڈون ریموں نک کے والد کے دوست اور کابینہ کے وزیر تھے اور انہوں نے حال ہی میں اپنے ضلع کے پہاڑی مقام پر نئی کوٹھی بنوائی تھی۔ جب ہم لوگ ان کی کوٹھی کے نزدیک پہنچے تو سامنے سے سفید فراک پہنے، بہت چھوٹی چھوٹی بچیاں ایک اسکول سے نکل کر آتی دکھائی دیں۔ مجھے وہ منظر ایک خواب کی طرح یاد آیا۔ پھر ہم اندر گئے اور مسز ریموں کے انتظار میں ان کے شاندار ڈرائنگ روم میں بیٹھے۔ کیبنٹ منسٹر گھر پر موجود نہیں تھے۔ ڈرائنگ روم اور اسٹیڈیم روم کے نزدیک جو دیوار تھی، اس میں شیشے کی ایک چوکور ڈبے ایسی کھڑکی میں پلاسٹک کی ایک بہت خوبصورت گڑیا سجی تھی جو کمرے کی نفیس آرائش کے مقابلے میں بہت بھدی معلوم ہو رہی تھی۔ ہم دونوں اس بدمذاقی پر چپکے سے مسکرائے پھر مسز ریموں برآمد ہوئیں۔ انہوں نے ہمیں ٹھنڈی چائے پلائی اور سارا گھر دکھلایا۔ ان کے غسل خانے سیاہ ٹائل کے تھے اور مہمان کے کمرے کے نفیس دیوان بیڈ، سرخ پھولدار ٹیپسٹری (Tepestary) کے جھالروں والے غلاف سے ڈھکے ہوئے تھے۔ ان پلنگوں کو دیکھ کر نک نے چپکے سے مجھ سے کہا تھا "بدمذاقی کی انتہا" اور میں نے اپنے دل میں کہا تھا... کوئی بدمذاقی نہیں۔ میں تو اپنے گھر کے لئے ایسے ہی پلنگ خریدوں گی اور اسی رنگ کے غلاف بنواؤں گی۔ اس کے بعد... میں جب بھی گھریلو ساز و سامان کی دکان سے گزرتی تو اس کپڑے کو دیکھ کر میرے قدم ٹھٹھک جاتے... پھر میں نے تنخواہ بچا بچا کر اسی قیمتی کپڑے کا پردہ خرید لیا۔

"جب میں ایک مخصوص چینی ریستوران کے آگے سے گزرتی ہوں..." وہ اسی آواز میں کہتی رہی "اور شیشے کے دریچے کے قریب رکھی ہوئی میز اور اس پر جلتا ہوا سبز لیمپ نظر آتا ہے تو میرا دل ڈوب سا جاتا ہے۔ وہاں میں نے ایک شام کو نک کے ساتھ کھانا کھایا تھا۔"

مجھے نیند آ رہی تھی اور میں نک کے اس وظیفے سے اکتا چکی تھی۔ میں نے مچھر دانی کے پردے گراتے ہوئے کہا... "ایک بات بتاؤ... تم کو اس قدر شدید عشق ہے اپنے نک سے تو تم نے اس سے شادی کیوں نہ کر لی۔ اب تک کیوں جھک مارتی رہیں..."

"مجھے دس سال تک ایک دور افتادہ جزیرے میں اپنے بابا کے ساتھ رہنا پڑا۔ اس نے اداسی سے جواب دیا" پہلے ہم لوگ اسی شہر میں رہتے تھے۔ جنگ کے زمانے میں بمباری سے ہمارا چھوٹا سا مکان جل کر راکھ ہو گیا اور میری ماں اور دونوں بھائی مارے گئے۔ صرف میں اور میرے بابا زندہ بچے۔ بابا ایک اسکول میں سائنس ٹیچر تھے ان کو ٹی بی ہو گئی اور میں نے انہیں سینی ٹوریم میں داخل کرا دیا جو بہت دور کے جزیرے میں تھا... سینی ٹوریم بہت مہنگا تھا۔ اس لئے کالج چھوڑتے ہی میں نے اس صحت گاہ کے دفتر میں نوکری کر لی اور اور آس پاس کے دولت مند زمینداروں کے گھروں میں ٹیوشن بھی کرتی رہی، مگر بابا کا علاج اور زیادہ مہنگا ہوتا گیا۔ تب میں نے اپنے گاؤں جا کر اپنا اس کا آبائی باغیچہ رہن رکھ دیا۔ تب بھی بابا اچھے نہ ہوئے... میں ایک جزیرے سے دوسرے جزیرے میں کشتی میں بیٹھ کر جاتی اور زمینداروں کے محلوں میں ان کے کند ذہن بچوں کو پڑھاتے پڑھاتے تھک کر چور ہو جاتی تب بھی بابا اچھے نہ ہوئے۔ نک سے میری ملاقات آج سے دس سال پہلے ایک فیسٹا (fiesta) میں ہوئی تھی۔ اس دوران میں جب بھی دارالسلطنت آتی وہ مجھ سے ملتا رہتا۔ تین سال ہوئے اس نے شادی پر اصرار کیا، لیکن بابا کی حالت اتنی خراب تھی کہ میں ان کو مرتا چھوڑ کر یہاں نہیں آ سکتی تھی۔ اسی زمانے میں نک کو باہر جانا پڑ گیا۔ جب بابا مر گئے تو میں یہاں آ گئی۔ اب میں یہاں ملازمت کر رہی ہوں اور اگلے سال یونیورسٹی میں اپنا مقالہ بھی داخل کر دوں گی۔ میں چاہتی ہوں کہ بابا کے کھیت بھی رہن سے چھوٹ جائیں۔ نک میری مدد کرنا چاہتا تھا، مگر میں شادی سے پہلے ایک پیسہ نہیں لوں گی۔ اس کے خاندان والے بڑے بددماغ اور اکڑفوں والے لوگ ہیں اور ایک لڑکی کے لئے اس کی عزت نفس بہت بڑی چیز ہے۔ عزت نفس، خودداری اور خوداعتمادی اگر مجھے کبھی یہ احساس ہو جائے کہ نک مجھے حقیر سمجھتا ہے۔ یا مجھے؟ سو گئیں... اچھا... گڈ نائٹ..."

دوسرے روز وہ صبح تیار ہو کر حسب معمول سب سے پہلے ناشتے کی میز پر انتظار کے لئے پہنچ چکی تھی۔ مسز سوریل کام واپس جا رہی تھیں۔ اپنے ہونے والے داماد سے ان کی صلح ہو گئی تھی۔ وہ صبح سویرے ہی سے آن پہنچا تھا۔ وہ ایک منحنی سا نوجوان تھا اور برآمدے کے ایک کونے میں بھیگی بلی بنا بیٹھا تھا۔ فضا پر عجیب سے بشاشت طاری تھی۔ لڑکیاں بات بات پر قہقہے لگا رہی تھیں۔ میں بھی بہت مسرور تھی اور خود کو بے حد ہلکا پھلکا محسوس کر رہی تھی۔ یہ ہلکے پھلکے اور مکمل پن کا احساس زندگی میں بہت کم آتا ہے اور صرف چند لمحے رہتا ہے۔ مگر وہ لمحے بہت غنیمت ہیں۔

تین سال ہوئے نِک نے شادی پر اصرار کیا، لیکن بابا کی حالت اتنی خراب تھی کہ میں اُن کو مرتا چھوڑ کر یہاں نہیں آ سکتی تھی

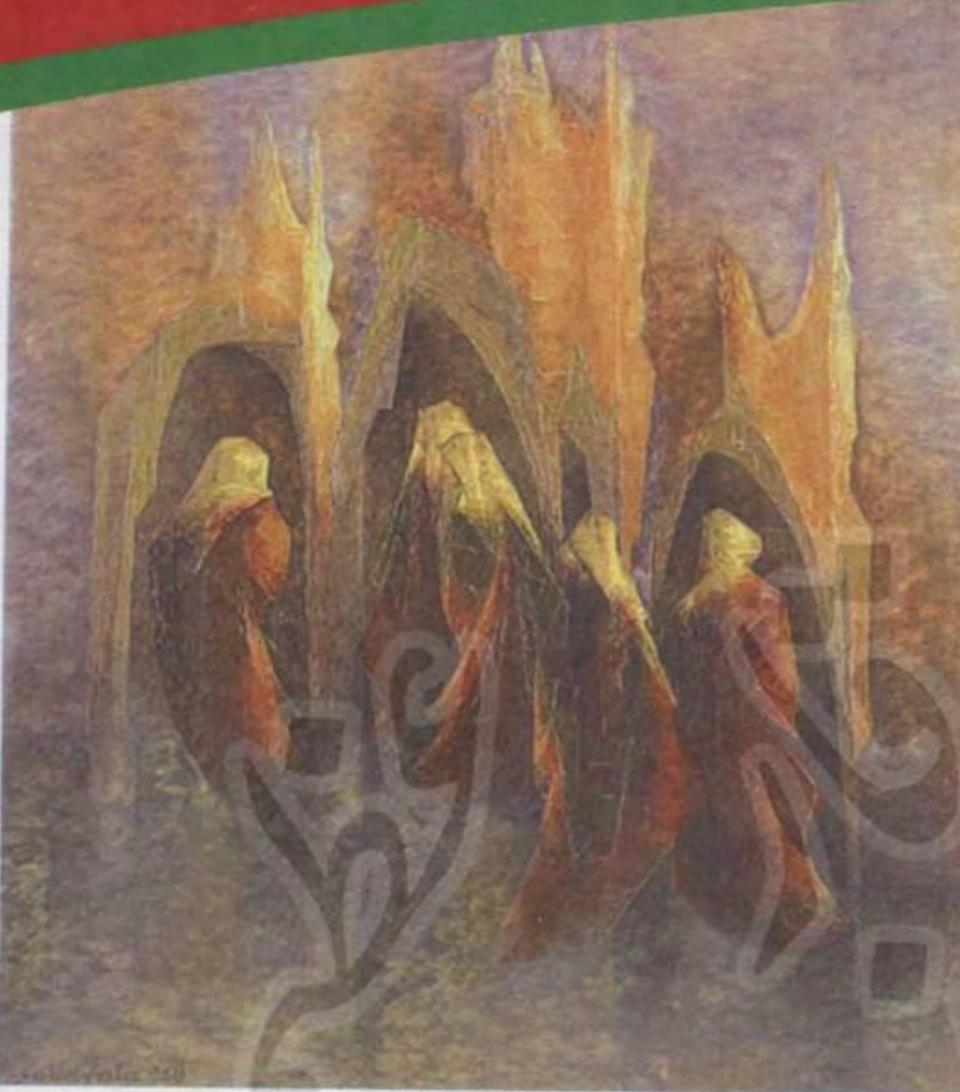
کارمن جلدی جلدی ناشتہ ختم کر کے دفتر چلی گئی۔ "آج بھی تم اپنے شاندار دوستوں سے ملنے نہ جا رہی ہوتیں تو تم کو جیپنی (Jeepney) میں بٹھا کر شہر کے گلی کوچوں کی سیر کراتے..."

مگدیلینا نے مجھ سے کہا۔

"تمہارے لئے ایک کیڈی لک آئی ہے بھئی۔" روزا نے اندر آ کر اطلاع دی۔

"کیڈی لک... اُفوہ...!" کورس ہوا۔

تمہارے لئے ایسی چغلوری موٹریں آتی ہیں کہ ہم لوگوں کی رعب کے مارے گھگھی بندھ جاتی ہے۔" برنارڈا نے خوشدلی سے اضافہ کیا۔ میں نے لڑکیوں کو خدا حافظ کہا اور اپنا سفری بیگ کندھے سے لٹکا کر باہر آ گئی۔ میں سابق سفیر ڈون گارسیا ڈیل پریڈوس کے وہاں دو دن کے لئے ان کے ہل اسٹیشن جا رہی تھی۔ ان کے وردی پوش شوفر نے سیاہ کیڈی کا دروازہ مودبانہ بند کیا اور کار شہر سے نکل کر سرسبز پہاڑوں کی سمت روانہ ہو گئی۔

پہاڑ کی ایک چوٹی پر ڈون گارسیا کا ہسپانوی وضع کا شاندار گھر درختوں میں چھپا دور سے نظر آ رہا تھا۔ وادیوں میں کہرہ منڈلا رہا تھا اور سفید، کاسنی، سرخ اور زرد رنگ کے پہاڑی پھول سارے میں کھلے ہوئے تھے۔ کار پھاٹک سے ہو کر پورچ میں رک گئی۔ قبائلی نسلوں والی شائستہ نوکرانیاں باہر نکلیں۔ بٹلر نے نیچے آ کر کار کا دروازہ کھولا۔ ہال کے دروازے میں ڈون گارسیا اور ان کی بیوی ڈونا

ماریا میرے منتظر تھے۔ ان کا گھر سفید قالینوں اور سنہری فرنیچر اور انتہائی قیمتی سامان آرائش سے سجا ہوا تھا اور اس طرح کے کمرے تھے جن کی تصویریں لائف میگزین کے رنگین صفحات پر پریڈ فرنیچر کی ڈیکوریشن کے سلسلے میں اکثر شائع کی جاتی ہیں۔

کچھ دیر بعد میں ڈونا ماریا کے ساتھ اوپر کی منزل پر گئی۔ وہاں شیشے والے برآمدے کے ایک کونے میں ایک ناک سی بیدی ٹوکری میں ایک چھ مہینے کی بے حد گلابی بچی پڑی غاؤں غاؤں کر رہی تھی۔ وہ بچی اس قدر پیاری تھی کہ میں ڈونا ماریا کی بات ادھوری چھوڑ کر سیدھی ٹوکری کے پاس چلی گئی۔ ایک بے حد حسین، صحت مند، تروتازہ اور کمسن امریکن نزدیک کے صوفے سے اٹھ کر میری جانب آئی اور مسکرا کر مصافحہ کے لئے ہاتھ بڑھایا۔

"یہ میری بہو ہے۔" ڈونا ماریا نے کہا۔

ہم تینوں ٹوکری کے گرد کھڑے ہو کر بچی سے لاڈ پیار میں مصروف ہو گئے۔ دوپہر کو لنچ کی میز پر امریکن لڑکی کا شوہر بھی آ گیا۔

"یہ ہمارا بیٹا ہوزے ہے۔" ڈون گارسیا نے کہا۔

ہوزے کی عمر تقریباً پینتیس سال ہوگی۔ اپنی قومی کڑھت کی ہلکے آبی رنگ کی قمیض اور سفید پتلون میں وہ خاصہ وجیہ معلوم ہو رہا تھا۔ وہ اپنی نو عمر بیوی کو بے حد چاہتا تھا اور بچی پر عاشق تھا۔ زیادہ تر اسی کی باتیں کرتا رہا۔

رات کو میں اپنی بے پُر تکلف اور بڑھیا خواب گاہ میں گئی جس کے ساز و سامان کو ہاتھ لگاتے فکر ہوتی تھی کہ میلا نہ ہو جائے۔ اس وقت مجھے وائی، ڈبلیو کے سیلے ہوئے کمرے اور رنگ مچھر دانی، مسز سوریل اور ہال کی بدرنگ کرسیاں شدت سے آئیں۔

دو دن بعد پریڈس خاندان میرے ہی ساتھ دارالسلطنت واپس لوٹا۔

اپنے ماں باپ کو ان کے ٹاؤن ہاؤس میں اتارنے کے بعد ہوزے نے مجھے میرے جائے قیام پر پہنچانے کے لئے کیڈلک دوبارہ اسٹارٹ کی۔ ہوزے اور اس کی بیوی ڈورتھی صرف دو ہفتہ قبل امریکا سے لوٹے تھے۔ ان کا بہت سا سامان کسٹم ہاؤس میں پڑا تھا۔ جسے چھڑانے کے لئے انہیں جانا تھا۔

شہر کے سب سے اعلیٰ ہوٹل کے سامنے ہوزے نے کار روک لی۔

"یہاں کیا کرنا ہے۔" میں نے اس سے پوچھا۔

"تم یہیں ٹھہری ہو نا؟"

"نہیں ڈیئر ہوزے میں وائی، ڈبلیو میں ٹھہری ہوں۔"

وائی، ڈبلیو...؟ گڈ گاڈ! کمال ہے اچھا ہیں چلتے ہیں۔ مگر کیا تم کو یہاں جگہ نہ مل سکی۔ تمہیں چاہیے تھا کہ آتے ہی ڈیڈی کو اطلاع دیتیں۔"

اس وقت مجھے دفعتاً خیال آیا کہ میں ہر طبقے اور ہر قسم کے لوگوں کو اپنی افتادِ طبع کے ذریعے کم از کم اپنی حد تک ذہنی طور پر ہموار کرتی چلی جاتی ہوں۔ مگر ہوزے اور اس کے والدین ملک کے دس دولت مند ترین خاندانوں میں شامل تھے اور یہاں کے حکمراں طبقے کے اہم ستون تھے اور ان کو یہ سمجھانا بالکل بے کار تھا کہ مجھے وائی، ڈبلیو کیوں اتنا اچھا لگا ہے اور میں وہاں ٹھہرنے پر کیوں اس قدر مصر ہوں۔

ہوزے نے گلی کے نکڑ پر کار روک لی، کیونکہ چینیوں کی ایک قطار نے سارا راستہ گھیر رکھا تھا۔ میں جب وائی، ڈبلیو کے اندر پہنچی تو سب لوگ سو چکے تھے۔ میں چپکے سے جا کر اپنی مچھر دانی میں گھس گئی۔ کارمن حسبِ معمول فرش پر سکون کے ساتھ سو رہی تھی۔ اس کے سرہانے سانتو طوماس (سینٹ طماس) کی تصویر پر گلی کے لیمپ کا مدھم عکس جھلملا رہا تھا۔

صبح چار بجے اٹھ کر میں دبے پاؤں چلتی شکستہ غسل خانے میں گئی اور آہستہ سے پانی کا نل کھولا، مگر پانی کی دھار اس زور سے نکلی کی میں چونک اٹھی۔ اسی طرح چپکے سے کمرے میں آ کر میں نے اسباب باندھا تا کہ آہٹ سے کارمن کی آنکھ نہ کھل جائے۔ اتنے میں میں نے دیکھا کہ وہ فرش سے غائب ہے اور کچھ دیر بعد اس نے آ کر کہا "ناشتہ تیار ہے۔" وہ ٹیکسی کے لئے فون بھی کر چکی تھی۔

"کیسا سفر رہا۔" اس نے چائے انڈیلتے ہوئے کہا۔

"بہت دلچسپ۔"

"یہ تمہارے دوست لوگ کون تھے جہاں تم گئی تھیں؟ تم نے بتایا ہی نہیں۔"

میں بات شروع کرنے والی ہی تھی کہ اچانک مجھے ایک خیال آیا۔ میں نے جلدی سے کمرے میں جا کر سوٹ کیس کھولا۔ ایک نئی بنارسی ساڑھی نکال کر ایک پرچے پر لکھا "تمہاری شادی کے لئے میرا پیشگی تحفہ..." اور ساڑھی اور پرچہ کارمن کے تکیے کے نیچے رکھ دیا۔

"ٹیکسی آ گئی" کارمن نے برآمدے میں سے آواز دی۔

ہم دونوں سامان اٹھا کر باہر آئے۔ میں ٹیکسی میں بیٹھ گئی اتنے میں کارمن پھاٹک کی کھڑکی میں سے سر نکال کر چلائی... "ارے تم نے اپنا پتہ تو دیا ہی نہیں۔" میں نے کاغذ کے ٹکڑے پر اپنا پتہ گھسیٹ کر تھما دیا۔ پھر مجھے ایک بے حد ضروری بات یاد آئی۔ "حد ہو گئی کارمن تمہاری وائی، ڈبلیو نے مجھے اپنا بل نہیں دیا۔"

"بکومت"

"ارے یہ تمہارا ابھی گھر تو نہیں تھا۔"

"تم میری مہمان تھیں۔"

"بکومت"

"تم خود مت بکو۔ اب بھاگو ورنہ جہاز چھٹ جائے گا اور دیکھو جب میں شادی کا کارڈ بھیجوں تو تم کو آنا پڑے گا۔ میں کوئی بہانہ نہیں سنوں گی۔ ذرا سوچو تک تم سے مل کر کتنا خوش ہوگا۔"

مگر ہم دونوں کو معلوم تھا کہ میرا دوبارہ اتنی دور آنا بہت مشکل ہے۔

"خدا حافظ کارمن" میں نے کہا۔

"خدا حافظ..." وہ کھڑکی میں سر نکال کر بہت دیر تک ہاتھ ہلاتی رہی۔ ٹیکسی صبح کاذب کے دھندلکے میں ایئرپورٹ روانہ ہو گئی۔

ہوائی جہاز تیار کھڑا تھا۔ میں کسٹم کاؤنٹر پر سے لوٹی تو پیچھے سے ڈون گارسیا کی آواز آئی".... تک... میں ذرا سگار خرید لوں۔"

"بہت اچھا ڈیڈی..." یہ ہوزے کی آواز تھی۔

میں چونک کر پیچھے مڑی۔ ہوزے مسکراتا ہوا میری طرف بڑھا "دیکھا ہم لوگ کیسے ٹھیک وقت پر پہنچے۔"

"ہوزے..." میں نے ڈوبتے ہوئے دل سے پوچھا... "تمہارا دوسرا نام کیا ہے؟"

"تک... ڈیڈی جب بہت لاڈ میں آتے ہیں تو مجھے پکارتے ہیں۔ ورنہ عام طور پر میں ہوزے ہی کہلاتا ہوں..."

"کیوں...؟"

"کچھ نہیں..." میں اس کے ساتھ لاؤنج کی طرف چلنے لگی۔ "تم... امریکا کیا کرنے گئے تھے؟" میں نے آہستہ سے پوچھا۔

"ہارٹ سرجری میں اسپشلائز کرنے... میں نے تمہیں بتایا تو تھا کیوں...؟"

"تم... کبھی تم نے... تم نے"

"کیوں...؟ کیا ہوا...؟ کیا بات ہے...؟"

فیلا کے ایک بے رنگ سے محلے کی شکستہ عمارت کے اندر ایک بے حد چپٹی ناک اور فرشتے کے سے دل والی فلیپینو لڑکی رہتی ہے

"کچھ نہیں، میری آواز ڈوب گئی۔ لاؤڈ اسپیکر نے دہرانا شروع کیا۔ "پین امریکن کے مسافر... پین امریکن کے مسافر..."

"ارے... اروانگی کا وقت اتنی جلدی آ گیا؟" تک نے تعجب سے گھڑی دیکھی۔ ڈون گارسیا، سگار خرید کر شفقت سے مسکراتے ہوئے میرے طرف آئے۔ میں نے دونوں باپ بیٹوں کا شکریہ ادا کیا۔ انہیں خدا حافظ کہا اور تیزی سے مسافروں کی قطار میں جا ملی۔

دوڑتے ہوئے طیارے کی کھڑکی میں سے میں نے دیکھا۔ ڈون گارسیا اور تک نیچے ریلنگ پر جھکے رومال ہلا رہے تھے۔ طیارے نے زمین سے بلند ہونا شروع کر دیا۔

یہاں سے بہت دور خطرناک طوفانوں میں گھرے ہوئے یورپی سمندر میں ہرے بھرے جزیروں کا ایک جھنڈ ہے۔ جو فلپائن کہلاتا ہے۔ اس کے جاگتے جگمگاتے دارالسلطنت منیلا کے ایک بے رنگ سے محلے کی ایک شکستہ عمارت کے اندر ایک بے حد چپٹی ناک اور فرشتے کے سے دل والی فلپینو لڑکی رہتی ہے جو اپنے بچے کے لئے کھلونے جمع کر رہی ہے اور اپنے خدا کی واپسی کی منتظر ہے جس کی ذات پر اسے کامل یقین ہے۔

معطّر فضائیں کرشماتی احساس رکھتی ہیں

لہٰذا اپنے گھر آنگن کو مہکاتے جائیے

پھولوں کا کام خوشبو پھیلانا ہے اور وہ صدیوں سے ہمارے جمالیاتی ذوق کی تسکین کرتے چلے آرہے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ عطریات اور دیگر خوشبویات کی صنعت قدرت کی اسی نعمت پر انحصار کرتی ہے۔ اگر ہم تازہ پھولوں کا چھوٹا سا گلدستہ بھی کسی جگہ رکھ دیتے ہیں تو وہ پورا ماحول معطر اور جاذب توجہ بنا دیتا ہے۔ چہ جائیکہ گھر کے مختلف گوشوں میں آرائشی نقطۂ نظر سے ان کا استعمال کیا جائے۔ ماحول میں رنگا رنگی اور مہکار بسا دینے والے پھول رسمی و غیر رسمی تقاریب اور تہواروں سے لے کر اندرونی آرائش تک محبت کا سندیسہ دیتے ہیں۔ خاص کر چھٹی کے دنوں میں اگر آپ تازہ پھولوں کی سجاوٹ کر لیتی ہیں تو خود کو بھی تر و تازہ محسوس کریں گی۔ تھکنا، اضمحلال، مایوسی اور افسردگی سے نجات ملی رہے گی۔ گھر میں داخل ہونے والوں کو بھی فرحت کا احساس ہوتا ہے۔ خود گھر کے مکینوں کے تخلیقی اور جمالیاتی ذوق کو تسکین ملتی ہے۔ دنیا بھر کی اقوام اپنے قومی اور مذہبی تہواروں کے موقعوں پر پھولوں کی آرائش اور تحائف میں انہیں شامل رکھتی ہیں۔ یہی روایتی اسلوب تہواروں کی شان دوبالا کر دیتا ہے۔

پھولوں کی مالائیں

جس طرح شادیوں میں قطار در قطار قمقمے لگا کر ایک لڑی سی لٹکا دی جاتی ہے۔ اسی طرح پھولوں کو نازک سے دھاگے میں پرو کے ہمہ اقسام کی مالا تیار کی جاتی ہیں۔ گو کہ یہ بہت باریک اور نازک کام ہے۔ مہارت سے لڑیاں پرونے اور پردے نما شکل ترتیب دینا خاصا مشکل ہوتا ہے، مگر اسے جاننے والے بہت کم وقت میں کر لیتے ہیں۔

ہم سمجھتے ہیں کہ تہواروں پر پھولوں کی آرائش کرنا یا تو انگریزوں کا کام ہے یا پھر ہندو برادری اور صاحب ثروت لوگوں کا دوسرے کسی کو اس طور کی آرائش کی سمجھ بوجھ ہی نہیں، لیکن یہ انداز ہے، جمالیاتی ذوق اور لائف اسٹائل کا۔ آپ کچھ نہ کر سکیں تو پھولوں کی بکھری ہوئی پتیاں سمیٹ کر کسی پانی والے برتن میں ذخیرہ کر کے گھر کی فضاء کو معطر بنا سکتی ہیں۔

شو پیس

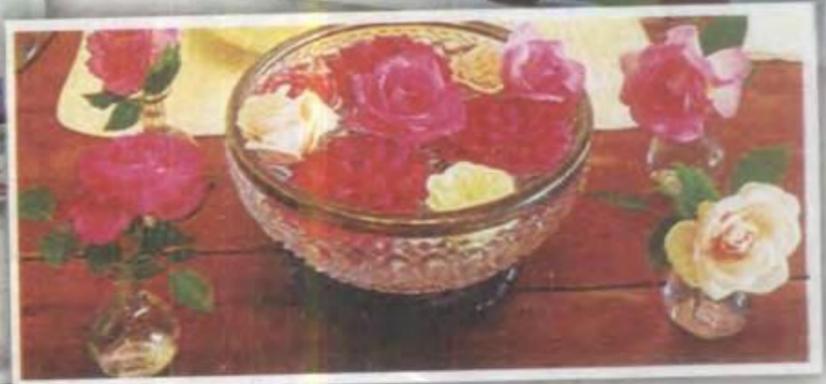
اگر آپ نے Spa میں بڑے اور کھلے منہ کے پینڈوں میں ان پھولوں یا ان کی پتیوں کو محوِ خرام دیکھا ہے تو اس کے رمز سے بھی واقف ہو جائیں۔ اگر آپ کو Vase استعمال کرنے ہیں تو اس سے منفرد تخلیقی زاویہ شاید ہی ممکن ہو۔ گھریلو آرائش کے لئے اپنے گلدان کی گنجائش دیکھئے تازہ پھولوں کو تنوں اور شاخوں سمیت لے کر مناسب حد تک مٹی یا پانی میں ایک سے دو ہفتوں تک محفوظ کر لیجئے۔

ان گلدانوں کی ہیئت، شکل اور زاویے قدرے انوکھے ہوں تو کیا بات ہے۔ اب خواہ گلاب ہوں، کارنیشن ہو یا ڈیفوڈل آپ کے اطراف کا ہر گوشہ مہک اٹھے گا اور شاید کسی کو یقین نہ آئے کہ آپ باغ میں موجود نہیں۔

> موسمی پھولوں کے کھلتے ہوئے رنگوں کی یہ بہار آپ کو خوش آمدید کہتی ہے، انہیں سجا کر اپنے جمالیاتی ذوق کو تسکین دیجئے

کھانے کی میز پر پھولوں کی آرائش کیسی ہو؟

اگر میز بڑی ہو تو بھی چھوٹے سائز کا واز ہی مناسب ہوگا۔ اس میز پر کھانوں کی ڈشز، پلیٹوں اور گلاسوں کی گنجائش نکالنی زیادہ اہمیت رکھتی ہے، لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ چند انچ کی جگہ دو چار چھوٹے چھوٹے پھول سجانے کے لئے بھی جگہ نہ نکال سکیں۔ یہاں واز بلند قامت نہ ہو تو بہتر ہے ورنہ ایک دوسرے کے مقابل بیٹھنے والے مہمان یا گھر کے افراد ایک دوسرے کو نہ دیکھ پائیں گے نہ بات چیت میں حصہ لے پائیں گے۔

خوشی کے ہر موقع پر ڈنر ٹیبل کی آرائش کرتے وقت گلابی رنگ کے پھول خریدیں اور اگر آپ پرتکلف دعوت ترتیب دے رہی ہوں تو انہیں tabel tube lights کی مانند بھی سجا سکتی ہیں۔ بس اتنا خیال ضرور رہے کہ یہ بیٹھنے والوں کے سروں کو نہ چھوئیں۔ موسمی پھولوں میں کھلتے ہوئے رنگوں کی یہ بہار آپ کے آنگن میں بھی اتر سکتی ہے۔ آگے بڑھئے اور سجا لیجئے آپ اپنا مکان پھر پیار کے میٹھے بولوں سے اسے گھر کہنے میں کیسے تامل ہوگا!

5 منٹ اداکار فہد مصطفیٰ کے ساتھ

جن کا اگلا پڑاؤ فلم کا میدان ہوگا

فارمیسی میں بیچلر کر کے بی ڈی ایس کرنے کا خواب دیکھنے والا لڑکا فہد مصطفیٰ اداکار کیسے بن گیا؟ اسے کہتے ہیں قسمت، کہ اس کی تقدیر کا ستارہ شہرت کے بام عروج کو چھو رہا ہے۔ اداکار فہد نے بہت سے ڈراموں میں اداکاری کے جوہر دکھائے اور آج کل وہ ایک مارننگ شو کر رہے ہیں۔ بے ساختہ، بااخلاق اور اپنی زبان سندھی ہونے کے باوجود اُردو نستعلیق انداز میں بولنے والا فہد اپنے ڈرامے کا ہر نام یاد رکھے ہوئے ہے۔ مثلاً آشتی، طائر لاہوتی، وینا، ناجیہ، تھوڑی دور ساتھ چلو، ملائکہ، یہ زندگی ہے، تم جو ملے، لاحاصل، وجودِ لاریب، کروٹیں، ان داتا، صندل اور میں عبدالقادر ہوں کے علاوہ میرا سائیں کا دوسرا سیکوئیل۔ ان دنوں ٹیلی ویژن پر کئی نوجوان اچھا کام کر رہے ہیں، مگر کاش انہیں کوئی اشفاق احمد، بانو قدسیہ، حسینہ معین یا امجد اسلام امجد ملے ہوتے۔ بہر حال فہد سے چند باتیں کرتے چلتے ہیں۔ لڑکا خاصا باادب ہے کیوں نہ ہو صلاح الدین تنیو کا بیٹا ہے جو پی ٹی وی کے سنہرے دور کے قابلِ ذکر اداکار رہے ہیں۔

"تو نے ہاتھ پکڑ کر آگے بڑھایا کیا آپ کو؟"

"توبہ کریں، وہ تو میرے شوبز میں آنے ہی کے مخالف تھے۔ میرے ابا تو سرکاری ملازم رہے ہیں۔ انہوں نے سخت دور دیکھا ہے۔ جب پی ٹی وی پر قلیل معاوضوں کے عوض کام ہوتا تھا۔ ہمارا انحصار ٹیلی ویژن پر کبھی نہیں رہا۔ میں نے تو تعلیم بھی شوبز کی آمدنی سے نہیں حاصل کی۔ اب تو حالات سدھر گئے ہیں، انڈسٹری پھیل گئی ہے۔ اب یہاں وہی کام کر سکتا ہے، جس کے لئے یہ ایک باعزت پیشہ ہو اور آمدن بھی ٹھیک ٹھاک ہو۔"

"سنا ہے آپ وہ واحد نیا چہرہ تھے جس نے نور الہدیٰ شاہ سے مرکزی کردار مانگا؟"

"تو غلط تو نہیں کیا۔ مجھے اپنی صلاحیتوں پر مکمل بھروسہ تھا۔ کیمرے کا خوف مجھے اس لئے نہیں رہا کہ ابو اداکار تھے۔ میں پی ٹی وی جاتا رہتا تھا۔ کئی اداکاروں کے بچے اداکاری نہیں کر پاتے، مگر میں اچھے اسکرپٹ کی تلاش میں رہتا تھا۔ میری خوش قسمتی تھی کہ مجھے مشکلات کے باوجود اچھے کردار ملے۔ اچھے ساتھی فنکار ملے اور میں نے کم عمری اور کم تجربے کاری کے باوجود بڑی قدر آور فنکاراؤں اور فنکاروں کے ساتھ کردار ادا کئے جن میں ثمینہ پیرزادہ اور ماریہ واسطی شامل ہیں۔"

"کامیابی کا راز لابنگ، قسمت یا معیاری پراجیکٹ؟"

"میرا تو ہر ڈرامہ کسی الگ اور دوسرے پروڈیوسر ڈائریکٹر کے ساتھ ہوتا ہے۔ سید عاطف حسین، بابر جاوید اور رومی ایسے ہدایت کار ہیں جو اکثر یاد کرتے ہیں، کیونکہ وہ میرے اور میں ان کے مزاج کو سمجھ چکا ہوں تو لابنگ کا تو میں قائل نہیں۔ ہمارے تعلقات پیشہ ورانہ ہوا کرتے ہیں۔ شکل اور قد کاٹھ اللہ نے بنائے ہیں، اس لئے کامیابی میں قسمت کا دخل تو ہوتا ہی ہے، لیکن بہت سے خوش شکل اداکار کامیاب نہیں ہوئے۔ البتہ معیاری پراجیکٹ ضرور اہمیت رکھتا ہے۔ آج کل تو ایکسٹرا بھی دس پراجیکٹ گنوا کے کہتے ہیں کہ ان کے کریڈٹ پر اتنے کھیل ہیں، لیکن ان کے کردار ڈھونڈو تو نظر نہیں آتے۔"

"اس سوال کو یوں کرتی ہوں کہ ڈرامے کے لئے آپ کے انتخاب کا معیار کیا ہے؟"

"میں اپنے کردار کے لئے بہت حساس ہوں۔ کردار وہی کروں گا جو میری کہانی لگے اور میرے اردگرد ہی گردش کرے۔ جب تک کہانی آپ کے گرد نہیں گھومتی اور آپ مرکزی کردار نہیں ہوتے تب تک آپ کسی کی نظر میں بھی نہیں آتے، دکھائی نہیں دیتے۔"

"اپنی شخصیت کے لئے ایک جملہ کہیں۔"

"اداکار ہوں اداکاری میں دم لانا چاہتا ہوں۔ اداکاری اچھی ہوگی تو لوگوں کو شکل اچھی لگنے لگے گی۔"

"ڈرامہ انڈسٹری کس اسٹیج پر کھڑی ہے۔"

"ڈرامہ گلیمر سے نکل کر حقیقت پسندی کی طرف آ رہا ہے۔ انڈسٹری میں تعلیم یافتہ لوگوں کی تعداد بڑھی ہے۔ کئی چینلز میں مقابلے کی بھرپور فضاء ہے۔ اسکرپٹ مضبوط ہو رہے ہیں۔ کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جو کام کو نہیں جانتے، مگر مجموعی طور پر حوصلہ افزا صورتحال ہے۔"

"ساتھی اداکاروں میں آپ کو کس کا کام بھاتا ہے۔"

"عمران عباس، محب مرزا، دانش تیمور اور احسن خان کا۔"

"اداکاری کے علاوہ کوئی مصروفیت۔"

"اپنا پروڈکشن ہاؤس چلا رہا ہوں۔ فریحہ پرویز کے ایک گانے کا ویڈیو کیا ہے۔ کچھ کمرشلز کئے، مگر رجحان اداکاری ہی کا ہے۔ بس یہی مصروفیت ہے۔"

"کیا بہت جلدی شادی نہیں کرلی آپ نے؟"

"2002ء میں فارمیسی میں بیچلر کیا، بیوی کلاس فیلو تھی۔ آپس میں اچھی دوستی تھی۔ سوچا ہی ہوا تھا کہ شادی اسی سے کرنی ہے تو پھر تاخیر کیوں، اس لئے کرلی۔ میرا خیال ہے ٹھیک وقت وہی تھا ورنہ دیر ہو جاتی۔"

"پروڈکشن ہاؤس میں بیگم کیا کام کر رہی ہیں؟"

"ایک پروجیکٹ چل پیارے، کے نام سے بنا رہا ہوں۔ بیگم نے لکھا ہے، مگر قبل از وقت تفصیل نہیں بتا سکتا۔"

"کوئی بات نہیں، خواہش تو کوئی اور بھی ایسی ہوگی جسے ابھی پورا ہونا ہے؟"

"فلم میں کام کرنا ہے، کسی نے نہ بلایا تو اپنی فلم خود بناؤں گا انشاء اللہ۔"

بلاک پلے

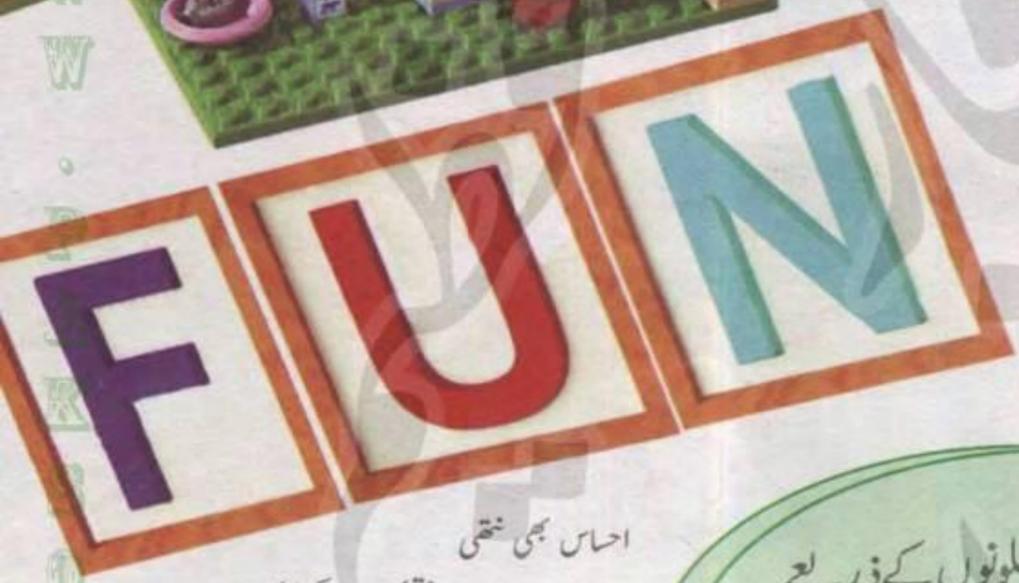
کھیل ہی کھیل میں پڑھائی کا قِصّہ

ماہرین نفسیات اور تعلیم کھیل کی اہمیت تسلیم کرتے ہیں۔ کسی بھی بچّے کی شخصیت کو بہتر خطوط پر استوار کرنے کے لئے کھیل ہی نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ وہ سرگرمی ہے جس سے فوری طور پر ہر عمر کا بچّہ راغب ہوتا ہے۔ چھ ماہ کا بچّہ بھی آواز والے کھلونوں کی جانب متوجہ ہوتا ہے۔ اس کے بعد جوں جوں عمر بڑھتی ہے اُسے کھیلوں کی سرگرمیوں اور کھلونوں سے دلچسپی بڑھتی چلی جاتی ہے۔ جیسے جیسے ذہانت اور علم میں اضافہ ہوتا ہے تب بچّہ اسی تناسب سے کھلونوں اور کھیلوں کا انتخاب کرتا ہے۔

جدید طرزِ تعلیم بھی صلاحیتوں میں اضافے اور نکھار کے لئے کھیلوں کی ضرورت تسلیم کرتی ہے۔ ممتاز ماہرِ تعلیم froebel نے کھیل کو خالص، پاکیزہ، روحانیت سے قریب تر سرگرمی قرار دیا ہے۔ جو بچّے کو خوشی، آزادی، طمانیت اور سیکھنے کے لئے مواد مہیا کرتا ہے۔ بچّے کی تربیت کے ضمن میں کھیل کا وقت انتہائی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔

بچّے کو مختلف کھیلوں میں محو کر کے جسمانی حرکات، مختلف جسمانی اعضاء مثلاً ہاتھوں، پیروں یا آنکھوں کے ساتھ غور و خوص کی عادت ڈالی جاتی ہے۔ ابتداء میں بچّے کا شعور اور وجدان اسی طرح نمو پاتا ہے۔ بعد ازاں کھیلوں کی اشکال و تربیت بدلتی جاتی ہے اور ہر کھیل بچّے کے احساسات و ادراک کی منازل طے کرنے میں ہمدرد و معاون ثابت ہوتا ہے۔

تعلیمی کھیلوں اور کھلونوں کے ذریعے بچّے کی شخصیت کی نئی پرتیں کھلتی ہیں اور علم ہمارے بچّوں پر منکشف ہوتا ہے

معروف نفسیات داں فرائڈ نے بھی اس خیال کی تائید کی تھی۔ اس کے مطابق کسی بھی عمر میں بچّے کی شعوری ناپختگی اسے گھمبیر نفسیاتی و جذباتی اُلجھنوں میں مبتلا کرسکتی ہے۔ کھیل بچّے کی جذباتی تسکین کرتے ہیں۔ یعنی جذباتی تربیت کا عمل کھلونوں یا جسمانی کھیلوں کی مدد سے آسان ہوتا چلا جاتا ہے۔ بچّے کو ان کھیلوں کے ذریعے منفی طرزِ فکر سے نجات کا اہم فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ اگر کچھ لمحات تفکرات کے ہوں تو کچھ لمحے کھیل کود میں صرف کرنے سے جی بہلتا اور موڈ بدلتا ہے۔ عام سی مثال ہے کہ پرائمری اور سیکنڈری سطح کے تعلیمی اداروں میں تین سے چار گھنٹے کی پڑھائی کے بعد چند منٹس تازہ دم ہونے کے لئے تفریح کا پیریڈ دیا جاتا ہے۔ اگلے چار پریڈز کے لئے اس تفریحی عرصے میں بچّہ اسنیکس لیتا ہے، آسان جسمانی کھیل کھیلتا ہے، پانی پی کر کلاس روم میں لوٹ جاتا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ خوشدلی اور طمانیت کا احساس بھی منتقی ہوتا ہے۔ ایسا بچّہ جو متحرک ہو وہ کھیل کود کے بعد پڑھائی میں زیادہ بہتر پرفارمنس دیتا ہے۔ وہی چاق و چوبند ہوتا اور بہتر رویے کا مظاہرہ کرتا ہے۔

کھیلوں کا ایک اہم مقصد بچّے میں کوئی نئی چیز، نئی بات یا ایجاد کرنے کی تحریک پیدا کرنا ہے۔ آپ نے کئی بچّے دیکھے ہوں گے جو کھلونوں کے پرزوں کو الگ الگ کرکے دوبارہ جوڑنا پسند کرتے ہیں۔ کبھی کبھار وہ اپنے مقصد میں کامیابی حاصل کرلیتے ہیں اور کبھی کھُلے ہوئے کھلونے کو جوڑنا بھول جاتے ہیں۔ آپ سمجھتی ہیں کہ بچّے نے نئے کھلونے کو ضائع کردیا، نہیں ایسی بات نہیں بچّے کے اندر مستقبل کا ایک موجد چھپا بیٹھا ہے، جو اسے تخلیق پر آمادہ کرتا ہے۔ یہ سرگرمی اس موجد کی ہے، بچّہ قوتِ ارتکاز کا مظاہرہ کرے، ذہنی طور پر فعال رہے اور کھلونے کو جوڑنے کی ممکنہ کوشش جاری رکھے تو بکھرا کھلونا ازسرِ نو ترتیب دیا جاسکتا ہے۔ کھلونا ترتیب پا جانے کے بعد بچّے کے چہرے پر احساس تفاخر کا رنگ اسے ذمہ دار با اعتماد بنا دیتا ہے۔

مونٹیسوری طریقہ تعلیم کئی مسائل کا حل ہے

یوں تو بچوں کے کئی کھیل شخصیت کی تعمیر میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ خاص کر نرسری اور مونٹیسوری طریقہ تعلیم میں پلاسٹک اور لکڑی کے بلاکس کی مدد سے اشیاء ترتیب دینے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ اس بنیادی تعلیمی جوہروں کی تشکیل کرتے کرتے بچہ زبان، سائنس، حساب مختلف سبزیوں، پھلوں کے نام اور ساخت کی مدد سے اشیاء کے مابین موجود فرق کو سمجھ لیتا ہے۔ اسی طرح ذخیرۂ الفاظ، قواعد اور زبان کے تلفظ کی ادائیگی سکھائی جاتی ہے۔ کلاس میں موجود طلباء و طالبات سے باتیں کر کے ابلاغ کی بیشتر ضروریات مکمل ہو سکتی ہیں۔

بچوں کو کلاس میں بات کرنے پر سزا مل جاتی ہے

ماہرین نفسیات کہتے ہیں کہ کوشش کیجئے کہ بچے بات کریں شور نہ کریں۔ کلاس روم کا ادب آداب، استاد کا احترام اور تعلیمی ماحول کے تقاضوں کو سمجھنا ضروری ہے، اسے Mannerism کہتے ہیں۔ بلند آواز میں بات کرنا اور مطالعے پر دھیان نہ دینا اسکول آنے کا مقصد ختم کرتا ہے۔ تاہم ٹیچر کے سوالات پوچھنے یا بات کرنے کی آزادی مہیا کرنے کے وقت میں چپ سادھ لینا اور خیالات کا اظہار نہ کرنا بچے کی غیر فعالیت اور عدم اعتمادی کو ظاہر کرتا ہے۔ اصل مسئلہ سمجھنے کی کوشش کرنا ضروری ہے۔ یعنی بچہ کیوں اپنے مضمون میں دلچسپی کا مظاہرہ نہیں کر رہا؟ اس کمزوری پر قابو پانے کے لئے اس کی اخلاقی مدد کیسے کی جاسکتی ہے؟

بلاک پلے

درج بالا صلاحیتوں میں اضافے کے لئے بلاک پلے سے مدد لی جاسکتی ہے۔ کتاب سے پڑھنا، یاد کرنا یا لکھائی میں مہارت حاصل کرنا پرائمری درجے کے طلباء کا میدان ہے۔ نرسری کے معصوم بچوں کو زیادہ سے زیادہ ڈرائنگ میٹیریل کے ساتھ کھلائی میں محو کیا جانا چاہئے تاکہ رنگوں سے فطرتی لگاؤ کے باعث اُن کا میلان متاثر نہ ہو اور پڑھائی سے دلچسپی پیدا ہو۔

> ٹیچر کے سوالات پوچھنے پر چپ سادھ لینا بچے کی عدم اعتمادی ظاہر کرتا ہے، جانچئے کہ آخر وہ ایسا کیوں کر رہا ہے؟

بلاک پلے سے سائنس سیکھی جاسکتی ہے

وزن، ساخت، میٹیریل وغیرہ کا علم حاصل کرنے کے لئے مختلف بلاکس سے مدد حاصل ہوتی ہے۔ ایک مخصوص اسٹرکچر کیسے تعمیر ہوا ہے؟ انہیں کس طرح جوڑا جائے اور غلط جڑ جائے تو اسٹرکچر خراب ہونے پر کیسے از سر نو ترتیب دیا جائے، یہ توازن نہ کھوئے اور استحکام برقرار رہے۔ ایک جانب بچے کی بنیاد اسی طرح بلاک پلے کی مدد سے بنتی ہے دوسری طرف اسٹرکچر متوازن تعمیر کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔

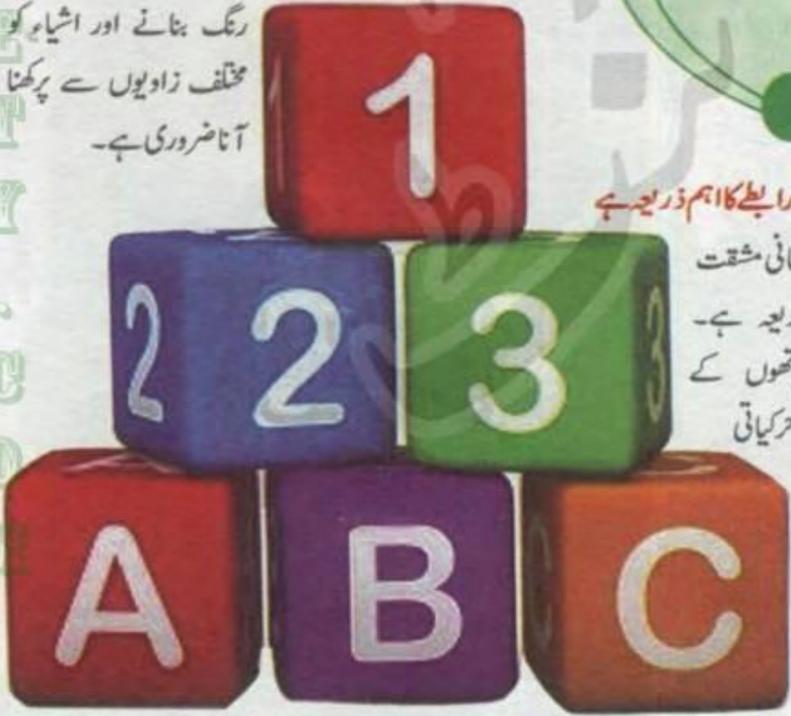
بلاک حساب کا ٹیچر ہے، مگر کس طرح؟

بلاکس سے کھیلتے کھیلتے آپ کے بچے کو ابتدائی حساب سیکھنے میں خاطر خواہ مدد مل سکتی ہے۔ لمبائی، چوڑائی، وسعت، گہرائی اور مختلف اعداد کی مدد سے حساب سیکھنے کا عمل شروع ہو سکتا ہے۔ اسی طرح کشتی، گھر، ریل، دکانیں اور دوسری کئی چیزیں بلاکس کی مدد سے بنائی آسکتی ہیں۔

بچے کو دیکھنے کی صلاحیت پر عبور ہونا چاہئے

تعلیمی مسائل گھمبیر ہوں تو مونٹیسوری ٹیچر ہر قدم پر بچے کے ساتھ ہوتی ہیں، لیکن امید کی جاتی چاہئے کہ آپ کے بچے کو اشیاء draw کرنے سے پہلے انہیں اچھی طرح ہر زاویے سے بغور دیکھنا آجائے۔ حس بصارت کو استعمال کرنا ایک نہایت اہم صلاحیت ہے۔ جو بچے اچھے نقاش اور ڈرائنگ میں مہارت حاصل کرنا چاہتے ہیں انہیں رنگ بنانے اور اشیاء کو مختلف زاویوں سے پرکھنا آنا ضروری ہے۔

بلاک پلے حرکیاتی رابطے کا اہم ذریعہ ہے

یہ ذہنی ہی نہیں جسمانی مشقت کا بھی اہم ذریعہ ہے۔ آنکھوں اور ہاتھوں کے استعمال سے حرکیاتی تحریک پیدا ہوتی ہے۔ یہ مکمل احساساتی و تعلیمی اظہار کا طریقہ ہے۔

غرضیکہ تعلیم حاصل کرنے کے مختلف رجحانوں میں یہ پہلا اور اہم ترین سبق ہے۔ کھیل کھیلنے سے کبھی وقت ضائع نہیں ہوتا بشرطیکہ یہ تعلیمی کھیل ہوں۔ کھیل یہ سوچ کر نہ کھیلیں کہ پھر بچہ پڑھائی میں سنجیدہ نہیں ہوگا، بلکہ تعلیمی کھیلوں اور مخصوص کھلونوں کے ذریعے شخصیت کی نئی پرتیں کھلتی ہیں اور علم ہمارے بچوں پر منکشف ہوتا ہے۔

بک ریویو

مصنف: ڈاکٹر انور سدید

ناشر: مقبول اکیڈمی چوک اُردو بازار سرکلر روڈ، لاہور فون: 042-7324164

صفحات : 272

قیمت : 400روپے

اب تک ہم ڈاکٹر انور سدید کے انشائیوں کے قاری رہے، مگر بھلا ہو ملک مقبول احمد صاحب کا جنہوں نے اپنی اکیڈمی سے ایسی نادر دستاویز طبع کی اور ان تنقیدی مضامین کو یکجا کیا جو انور صاحب پچھلے برسوں سے لکھ رہے تھے۔ تخلیقی تنقید کیا ہوتی ہے؟ تنقید میں احتیاطی عمل کیسے بروئے کار لایا جاسکتا ہے؟ اور کن کن نقادوں نے مختلف سائنسی علوم مثلاً انتھروپالوجی، کاسمولوجی اور اسطوریات کو تنقیدی حوالوں میں کیسے استعمال کیا۔ علاوہ ازیں کلیم الدین احمد سے لے کر ڈاکٹر وزیر آغا اور ڈاکٹر جمیل جالبی تک کس نے کیسی تنقیدقم کی۔ اس کے روشن نقوش اور کلاسیکی روایات کے مطالعے کے لئے ایک صدی کے افسانے، ضرور پڑھیے۔ ناشر نے ممتاز شیریں، محمود ہاشمی، ڈاکٹر عبدالواسع، ڈاکٹر وحید قریشی، مختصر اُردو افسانہ (آزادی سے پہلے) شمیر (ناولسٹ) بابائے اُردو خطوط کی روشنی میں، قتیل شفائی کی معروف نظم گھنگھرو ٹوٹ گئے، ڈھلتے سائے (منیر الدین احمد) البم (ہری چرن چاولہ) یادوں کے دیئے (محمد حمزہ فاروقی) منظوم خاکے (مبارک مونگیری) اور ادیبوں کا مجسمہ ساز (آذر زوبی) جیسے مدلل تنقیدی مقالے بھی شامل کئے ہیں۔ ڈاکٹر سلیم اختر نے ڈاکٹر انور سدید کے بارے میں کیا خوبصورت رائے دی کہ وہ اپنے نام کی مناسبت سے قولِ سدید کے قائل ہیں۔ وہ واقعی اُردو تنقید کے تاج محل کی تخلیق میں کامیاب نظر آتے ہیں۔ کتاب بے حد عمدہ طبع ہوئی ہے۔ قارئین اسے 10 دیال سنگھ مینشن دی مال لاہور۔ فون نمبر 042-7357058 سے بھی خرید سکتے ہیں۔

مصنف: رابندر ناتھ ٹیگور مترجم: محمد خالد مسعود

ملنے کا پتہ: مثال پبلشرز، رحیم سینٹر، پریس مارکیٹ امین پور بازار۔ فیصل آباد

صفحات : 144

قیمت : 220روپے

سب سے پہلے مترجم کا تعارف ضروری ہے۔ خالد مسعود صاحب علم وادب کی قدآور شخصیت ہیں۔ ان کے مطالعے میں اسلامی تعلیمات اور تحقیق سے متعلق مواد شامل رہا ہے۔ اسلامک اسٹڈیز پر ڈاکٹریٹ کرنے کے ساتھ ساتھ ہالینڈ میں ماڈرن انسٹی ٹیوٹ آف اسلامک اسٹڈیز کے ڈائریکٹر بھی رہے اور اسلامی نظریاتی کونسل کے چیئرمین کی حیثیت سے انتہائی اہم سفارشات بھی مرتب کی ہیں۔ "نقوشِ ٹیگور" نوبل انعام یافتہ رابندر ناتھ ٹیگور کی تحریروں کا مجموعہ ہے اور نثری شاعری کا یہ مجموعہ ایسا خوبصورت گلدان ہے، جس سے رشتوں کی پائیداری، محبت اور روحانی مسرتوں کی خوشبو اٹھتی ہے۔ رابندر ناتھ ٹیگور کولکتہ میں پیدا ہوئے۔ ان کا خاندان ایک برہمن علمی گھرانہ تھا۔ 8 برس کی عمر سے ٹیگور شعر کہنے لگے۔ 16 سال کی عمر میں قلمی نام سے لکھنے لگے تو اپنے افسانوں اور ڈراموں سے شہرت پائی۔ ان ڈراموں میں انہوں نے قومیت کے خلاف اور انسانیت کے حق میں آواز اٹھائی۔ آپ بنگال کی نشاۃ ثانیہ کے علمبردار بن کر ٹھہرے۔ انہوں نے اپنی آزاد نظموں میں عام آدمی کی جمالیات پر روشنی ڈالی۔ وہ اعلیٰ پائے کے آرٹسٹ اور پینٹر بھی تھے۔ انہوں نے بنگالی آرٹ میں جدیدیت کو روشناس کرایا۔ انہیں شعری مجموعے گیتا نجلی پر نوبل پرائز ملا تھا۔ ٹیگور نے ہنگری میں ایک پودا لگایا تھا ان کی وفات کے بعد وہاں پودا لگانے کی رسم بن گئی۔ کتاب خوبصورت طبع ہوئی ہے۔ کاغذ نفیس ہے اور مترجم کے ادبی ذوق کا کیا کہنا!

فلم ریویو

ڈائریکٹر: کم جی۔ وون

کاسٹ: آرنلڈ شیوازنیگر، ایڈورڈو نوریگا، لائم نیسن

اگر اس فلم کے عنوان کا لفظی ترجمہ 'آخری فیصلہ' کیا جائے تب بھی کورین ڈائریکٹر کم جی، وون اسے آخری نہیں رہنے دیں گے۔ کیونکہ وہ اپنے پسندیدہ اداکار آرنلڈ شیوازنیگر سے کسی نہ کسی فلم کا سیکوئل ضرور کروائیں گے۔ ادھر اداکار خود بھی سیکوئلز میں بڑے تپاک سے کام کرتے نظر آتے ہیں۔ اس کی واضح ترین مثال ٹرمینیٹر سیریز ہے۔ بہرحال زیرِ تبصرہ فلم میں شیوازنیگر نے 2013ء میں بننے والی ٹرمینیٹر 3 میں اپنے کردار کی ریٹائرڈ لائف کو اسکرین پر منتقل کیا ہے۔ کسی مختصر دفاعی قوت کے ساتھ سرحدوں کی حفاظت کرنا کیسے ممکن ہوسکتا ہے اور ایک مرکزی فلم کے بعد کسی سیکوئل کو نئے اسکرپٹ، منفرد ڈائریکشن اور بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات سمیت فلمایا جانا اپنی نوعیت کا انوکھا تجربہ ہے، مگر اداکار کبھی ریٹائر نہیں ہوتا اور نہ اسے ہونا ہی چاہئے۔ شیوازنیگر کی یہ فلم بھی اس صدی کی فلموں کی بہترین فلموں میں سے ایک ہوگی۔ کم از کم اس کا ٹریلر تو یہی ظاہر کر رہا ہے۔ انتظار کیجئے جنوری کے دوسرے ہفتے کا، جب پاکستان کے سینماؤں میں بھی The Last Stand دیکھی جاسکے گی۔

ہدایت کار: عباس مستان

کاسٹ: انیل کپور، سیف علی خان، جان ابراہام، دپیکا پڈوکون اور امیشا پاٹیل

ذہین ہدایت کار کو جب کبھی ایسی کہانی مل جائے جسے نئے پہلو اور انوکھے زاویئے سے فلمایا جاسکتا ہو وہ فلم بنانے میں دیر نہیں لگاتا چنانچہ عباس مستان اور پروڈیوسر رمیش تورانی ریس ہی کو نئے اور بہتر سیکوئیل میں پیش کرنے جا رہے ہیں۔ ان دونوں حضرات کی توقعات اور سرخوشی کے جذبات دیکھنے ہوں تو ریس 2 کے بلاگس دیکھئے جو اپنی تخلیق کاوش پر پھولے نہیں سما رہے۔ ان کے خیال میں کاسٹنگ، گیت نگاری، سینما ٹوگرافی، ایڈیٹنگ اور مکالمے سب ہی کچھ زبردست ہیں، سیف علی خان اور دپیکا پڈوکون کی جوڑی ایک بار پھر منظر عام پر آرہی ہے۔ اگر آپ کو یاد ہو تو وہ پچھلی بار کاک ٹیل کی کاسٹ میں فلم بینوں کو متاثر کر چکے ہیں۔ عباس مستان نے ایک راز ابھی تک آشکار نہیں کیا کہ کیا واقعی ابھیشک بچن مہمان اداکار کی صورت میں سامنے آئیں گے یا یہ محض پبلسٹی کا کوئی گر ہے۔ کبھی ہاں تو کبھی ناں کرتے کرتے پروڈیوسر رمیش تورانی نے بالآخر اسے سچ قرار نہیں دیا ہے۔ انیل کپور اور سیف ریس کے اس سفر کے پرانے کھلاڑی ہیں جبکہ جان ابراہام پہلی بار اس فلم میں ٹیکیو رول ادا کر رہے ہیں۔ فلم خوبصورت چوکشنز سے مالا مال ہے اور یہ سال نو کے بہترینوں میں سے ایک ہے۔ رومینس اور تھرل کے ساتھ گیتوں سے بھری یہ کہانی آپ کو یقیناً پسند آئے گی اور ممکن ہے کہ سیف علی خان اس فلم سے اپنے کیریئر کو مزید پختہ کریں گے۔

ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ ماہ جنوری 2013ء کیسا گزرے گا؟

امتیاز علی

برج حمل
Aries
21 مارچ تا 20 اپریل

مبارک ہو ایک بھرپور مسرتوں بھرا سال شروع ہونے کو ہے۔ طبیعت میں ٹھہراؤ آئے گا، لیکن تحکمانہ عادت کو ترک کرنا پڑے گا۔ بچوں سے محبت بڑھے گی۔ آپ کا محتاط رویہ زندگی کے کئی شعبوں میں کارگر ثابت ہوگا۔ ادھار محبت کی قینچی ہوا کرتا ہے، یہ تو ہرگز نہ دیجئے نہ لیجئے۔ اپنی قوت ارادی کو مضبوط پائیں گے۔ تخلیقی صلاحیتیں اجاگر ہوں گی۔ رُکے ہوئے کاموں میں بہتری آرہی ہے۔ جائیداد خریدنے یا بیچنے کی گفت و شنید ہوسکتی ہے۔ معاملات تحقیق چاہتے ہیں۔ جلد بازی کا سودا نقصان دہ ہوسکتا ہے۔ اہل خانہ اور دفتری احباب آپ کے گرویدہ ہوسکتے ہیں، کیونکہ آپ نے گزشتہ سال بہت محنت کی ہے۔ صدقات کا سلسلہ ہفتے کی شام سے شروع کرکے جمعرات کی سہ پہر تک جاری رکھئے۔

برج ثور
Taurus
21 اپریل تا 21 مئی

اس سال بڑی کامیابی آپ کی منتظر ہے، مگر اس کے لئے خاصی محنت بھی درکار ہے۔ سستی کاہلی اور دوسروں پر بھروسہ کرنے کی عادت نقصان دہ ثابت ہوگی۔ یہی سنبھلنے کا دور ہے۔ مشترکہ کاروبار بہتر ہوجائے گا، کیونکہ پارٹنر آپ کی انتظامی صلاحیتوں سے بخوبی واقف ہے۔ آپ بھروسے کے لائق ہیں۔ بے روزگار افراد کو روزگار ملنے کے امکانات ہیں۔ اس برس رومانوی معاملات بھی بہتر ہونے جارہے ہیں۔ محبت کی شادی یا بزرگوں کے طے کردہ رشتے میں کامیابی کے امکان ابھر رہے ہیں۔ ممکن ہے کہ سال کے وسط تک آپ شادی کے بندھن میں بندھ جائیں۔ غیر ضروری گفتگو سے احتراز برتنا بہتر ہوگا۔

برج جوزا
Gemini
22 مئی تا 21 جون

محض پرکھنے کے لئے دوستوں کو تکالیف میں مبتلا کرنا ٹھیک نہیں ہوگا۔ اپنی صحت کی جانب توجہ مرکوز رہے گی۔ سال کا آغاز تو بہتر ہے۔ اس لئے دلجمعی سے اپنے کیریئر پر توجہ دے سکیں گے، لیکن فرصت کا وقت بے کار نہ گزارنا بہتر ہوگا۔ دوسروں کے معاملات میں نہ دخل اندازی کریں گے نہ اپنے معاملات میں مشورہ چاہیں گے۔ بچوں میں کشش محسوس کریں گے۔ بچے آپ کے دوست بھی خوب بنتے ہیں۔ شادی شدہ افراد کے ہاں اولاد ہونے کا امکان ہے، لیکن اس ماہ صحت پر کامل توجہ کی ضرورت ہے۔ بدھ کے روز گھر سے نکلتے وقت صدقہ کرکے نکلیں۔ یہ پانچ روپے سے لے کر ایک وقت کے کھانے یا اس کے مساوی روپوں کی شکل میں کچھ بھی ہوسکتا ہے۔

برج سرطان
Cancer
22 جون تا 23 جولائی

مشترکہ خاندان میں رہنے کے باعث جو دباؤ پچھلے برس تھا، رفتہ رفتہ کم ہوگا۔ جائیداد کی خرید و فروخت کے امکانات بڑھیں گے۔ بزرگوں سے تعلقات استوار رہیں گے۔ لین دین کے معاملات میں محتاط پسندی اچھی عادت شمار ہوگی۔ خاص کر دستخط کرتے وقت احتیاط کیا کیجئے۔ مزاج پر دباؤ کی کیفیت کم ہو تو اپنے بارے میں بھی سوچئے۔ دوسروں کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی کوشش کریں گے۔ امور خانہ داری اور بچوں سے قربت بڑھے گی۔ بحث و تکرار موزوں نہیں، اس سے اجتناب برتئے۔ منگل اور بدھ کی سہ پہر تک حسب استطاعت کچھ نہ کچھ صدقہ کردیا کریں انشاءاللہ حالات بہتری کی طرف جائیں گے۔

برج اسد
Leo
24 جولائی تا 23 اگست

اگر آپ نے اس بار بھی دوسروں سے توقعات وابستہ کرلیں تو شاید ہی پوری ہوں۔ اپنا کام اپنے ہاتھ سے کیا کریں اور نتائج کی ذمہ داری بھی اٹھالیا کریں۔ طبیعت میں رومان پسندی غالب رہے گی۔ یہ نئے سال کا خوبصورت مہینہ ہے۔ جسے جیسے چاہیں گزار سکیں گے۔ تحائف اور لاٹری دونوں چیزوں کا امکان ہے۔ جائیداد کی خرید و فروخت میں بھی پیشرفت ہوسکتی ہے۔ نماز پنجگانہ ادا کرسکیں تو بہتر ہے۔ جنوری کے وسط تک مزاج پر روحانیت کا غلبہ بھی چھایا ہوا نظر آتا ہے۔ آپ کو کہنے کی ضرورت نہیں کہ ہر جمعرات کو صدقہ دینا نہ بھولیں، کیونکہ یہ تو آپ کی عادت میں شامل ہوچکا ہے۔

برج سنبلہ
Virgo
24 اگست تا 23 ستمبر

طبیعت پر رومان غالب ہے۔ نیا سال گھر بسانے کی آرزو کی تکمیل کرتا نظر آرہا ہے۔ اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کے خواہشمندوں کے لئے نوید ہے کہ انہیں کامیابی ملے گی۔ نیا کام شروع کرنے سے پہلے پرانے پروجیکٹ کو ضرور مکمل کرلیں، ورنہ الجھنیں بڑھیں گی۔ صحافت، مصوری اور فوٹوگرافی کے شعبوں میں دلچسپی بڑھے گی اور ان روزگاروں کو اپنانے والے خوشحالی سے ہمکنار ہوسکتے ہیں۔ نئے راستے اور نئی امیدیں پیدا ہوں گی۔

برج میزان
Libra
24 ستمبر تا 23 اکتوبر

جشن منائیے کہ نیا سال آپ کے لئے بھی خوشیوں کی نوید لے کر آرہا ہے۔ کئی فکروں سے نجات مل جائے گی، جن میں سرفہرست مالی مسائل ہیں۔ کامیابی اور ترقی کے لئے راہیں ہموار ہوں گی۔ ثابت قدم رہئے اور غرور نہ کیجئے، کیونکہ غرور کا سر نیچا ہوا کرتا ہے۔ آپ کے زیر اثر افراد آپ سے تعاون کرنے لگیں گے۔ آپ بھی ان کی دلجوئی کیجئے اور ان کی ضرورتوں کا خیال رکھئے۔ تعلیمی اداروں سے وابستہ افراد کو حکمت عملی اختیار کرنی پڑے گی، کیونکہ بدانتظامی کی وجہ سے انہیں کوفت کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔ مالی امور مارکیٹنگ سے وابستہ افراد کے لئے ترقی کے مواقع سامنے آئیں گی۔ ایک کام یاد رکھیں۔ منگل، بدھ یا جمعرات کو صدقہ کرنا نہیں بھولنا ہے۔

برج عقرب
Scorpio
24 اکتوبر تا 22 نومبر

ماشاءاللہ ترقی ملی۔ نئے سال میں ذمہ داریاں اور عزت و افتخار میں مزید اضافہ ہوگا۔ دفتری سیاست سے دور رہیں، مگر اپنی حیثیت تسلیم کرانے میں ہچکچائیں مت۔ خیر خواہ کچھ مشورہ دیں تو غور ضرور کریں۔ اہل خانہ کی مالی ضرورتوں کی تکمیل میں خوشی ملے گی۔ کوئی بڑی چیز خریدتے وقت احتیاط کریں۔ گھر میں بیماری آسکتی ہے، مگر گھبرائیں نہیں اور جذباتی بھی نہ ہوں۔ لوگ آپ سے محبت کرتے ہیں انہیں مایوسی سے بچانا بھی آپ کا فرض ہے۔ ہر جمعرات اور بدھ کے روز آٹا صدقہ کرنا بہتر رہے گا۔ ہوسکے تو مچھلی کو فیڈ کروائیں اس سے روحانی تسکین ملے گی۔

برج قوس
Sagittarius
23 نومبر تا 21 دسمبر

اس سال انانیت پسندی کے بجائے حقیقت پسندی مزاج پر غالب رہے گی۔ نیا سال برا نہیں ہے۔ اس لئے خوش ہوجائیں کہ نئے سفر، نئی کامیابیاں اور خواب پورے کرنے کا وقت قریب آگیا ہے۔ مالی فراوانی نہ سہی، مگر ہاتھ تنگ بھی نہیں رہے گا۔ کئی معاملات خوش اسلوبی سے پایۂ تکمیل کو پہنچیں گے۔ کسی کا غیر متوقع رویہ باعث اطمینان ہوگا۔ ماضی کی تلخیاں بھلا دیجئے کہ مستقبل میں اچھا وقت نظر آنے لگا ہے۔ پیر کی شام سے تھوڑا تھوڑا کرکے صدقے کا آغاز کریں۔ کبھی روپیہ دو روپیہ تو کبھی آدھا کلو آٹا دال یا چاول خیرات کردیں۔

برج جدی
Capricorn
22 دسمبر تا 20 جنوری

جو کام پچھلے برس شروع کیا تھا اس کا اختتام ہورہا ہے اور بہت اچھے نتائج لارہا ہے۔ اب مستقبل کی بھی منصوبہ بندی آسان ہوتی رہے گی۔ نیا سال آپ کے لئے نئے امکان لارہا ہے۔ آپ کی صلاحیتوں کا اعتراف ہوگا۔ آپ کی کوششیں رائیگاں نہیں جائیں گی۔ موروثی جائیداد میں گڑبڑ کا اندیشہ ہے۔ دل بڑا کرکے کچھ فیصلے کرنے پڑیں گے۔ خواہ ان کا تعلق مالی یا جذباتی پہلوؤں سے ہو۔ حوصلہ رکھئے نتائج امید افزا ہی نکلیں گے۔ اللہ تبارک تعالیٰ پر بھروسہ کرنا چاہئے۔ وہ راہیں استوار کرتا ہے اور بگڑی بناتا ہے۔ سرمایہ کاری بھی کرسکیں گے، مگر صلاح و مشورہ بہت ضروری ہے۔

برج دلو
Aquarius
21 جنوری تا 19 فروری

نیا سفر اور اس سفر کے مقاصد میں کامیابی کا امکان غالب ہے۔ دوست اور دشمنوں میں امتیاز کرنا سیکھ رہے ہیں، یہ اچھی بات ہے۔ پیشہ ورانہ ذمہ داریاں بڑھیں گی۔ مالی لحاظ سے اچھا سال شروع ہورہا ہے، مگر پس انداز کرنے کی عادت نہ اختیار کی تو نقصان اٹھائیں گے۔ ڈوبی ہوئی رقم ملنے کا بھی امکان ہے۔ کام کی زیادتی کم ہوگی اور دباؤ جاتا رہے گا۔ یہ وقت ہے مستقبل کی منصوبہ بندی کا اس لئے بزرگوں کے مشورے کام آئیں گے۔ ملازمت پیشہ لوگوں کا حسب خواہش تبادلہ ہوسکتا ہے۔ نیا سال مسائل حل کرتا نظر آرہا ہے۔

برج حوت
Pisces
20 فروری تا 20 مارچ

آمدنی کے ذرائع بڑھیں گے۔ نئے پیشے میں داخل ہونے کا امکان ہے۔ رُکے ہوئے کام اس سال پورے ہونے کی نوید ہے۔ نیا سال اچھا ہے۔ دوست اور احباب کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ مطلب یہ کہ سماجی زندگی کی مصروفیت میں اضافہ ہورہا ہے۔ ازدواجی زندگی میں غلط فہمیاں دور ہورہی ہیں۔ باہمی گفتگو کے دوران بحث و تکرار کا امکان ہے۔ لہٰذا مصلحت پسندی سے کام لیجئے اور چپ اختیار کرنا فائدے دے گا۔ ہر جمعرات اور منگل کی سہ پہر تک حسب استطاعت اناج صدقہ کردیا کریں، باقی اللہ بہتر جانتا ہے۔